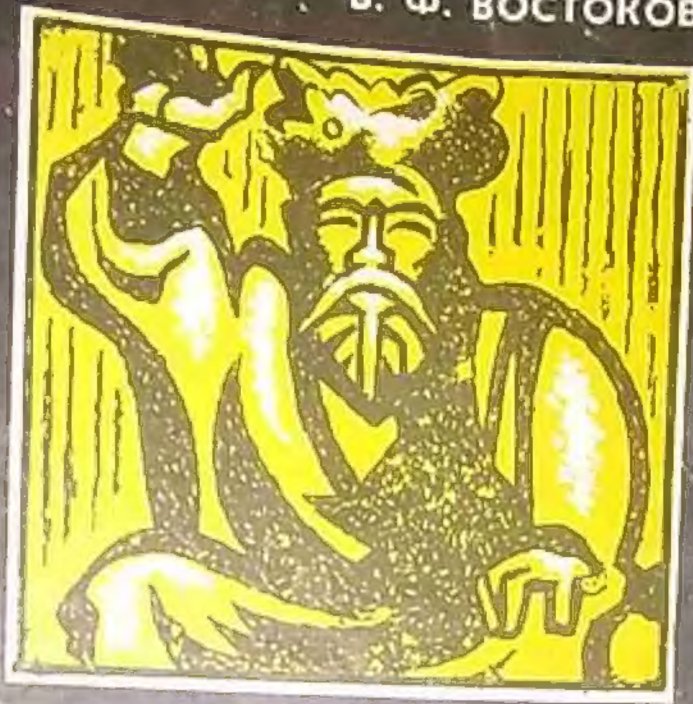
В. Ф. ВОСТОКОВ



ТАЙНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

В. Ф. ВОСТОКОВ

ТАЙНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



ХАРЬКОВ
Издательско-коммерческое
предприятие «ПАРИТЕТ» ЛТД
1991

ББК 53.59
В78

Составители:
В. А. Алексеев, И. В. Добротина

Рецензент: проф., д-р мед. наук В. Н. Исаев

Художник-оформитель А. В. Пономарев

Востоков В. Ф.

В78 Тайны тибетской медицины.— Харьков: Изд.-коммер. предприятие «Паритет ЛТД», 1991.— 192 с.

ISBN 5-86906-003-6

Книга в популярной форме знакомит читателя с некоторыми методами, издревле применявшимися школами восточной медицины — тибетской, китайской, индийской, японской — для формирования здорового образа жизни, оздоровления организма, продления долголетия человека с помощью гимнастики, массажа, рационального питания, закаливания. Даны многочисленные советы по предупреждению и лечению болезней травами, медом, мумие и другими народными способами.

В книгу включены статьи, публиковавшиеся в «Лесной газете» последние три года, а также новые материалы.

Для широкого круга читателей.

В $\frac{410802000-003}{Б22(04)-91}$ без объявления

ББК 53.59

ISBN 5-86906-003-6

АЮРВЕДА — ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Легендами овеяна медицина древнего Тибета — вознесенной к облакам недоступной Страны Снегов, что издавна считалась обителью всевозможных чудес и колыбелью мистики. Время от времени доходили до нас сказания об искусных восточных врачевателях, снимавших болезни с помощью волшебных трав, иглоукалывания или дыхательной гимнастики, массажа.

Однако, нет, пожалуй, человека, который точно и всеобъемлюще мог бы сказать, что же это такое — тибетская медицина. Она и сегодня во многом остается тайной за семью печатями. И это несмотря на то, что ученые многих стран мира неустанно трудятся над расшифровкой древних рукописей, по крупицам собирая и синтезируя мудрость древних. Многое уже раскрыто и обращено на пользу человеку, но несравненно большее еще предстоит познать, если это вообще удастся сделать, ибо препараты, описанные в древних книгах, тщательно зашифрованы.

Делалось, естественно, это не случайно. Врачевание приносило большой доход. К тому же оно давало определенную власть над людьми, и поэтому лечебные секреты тщательно охранялись. Их передавали по наследству из поколения в поколение, раскрывали только людям, близким по профессии. Обычно при переводе какого-либо медицинского труда врач давал клятву: «Клянусь в том, что не буду распространять тайну...»

Тайны эти хранятся в древних книгах-манускриптах, каждая из них в виде несброшюрованных длинных листов завертывалась в шелковую ткань, а наиболее ценные книги — в несколько кусков такой ткани. Самые редкие экземпляры помещались в специальные деревянные футляры — лари. Над расшифровкой этих книг сейчас трудятся люди разных профессий — медики, философы, химики и даже священнослужители.

Некоторые ученые полагают, что тибетскую медицину следует считать детищем древнеиндийской. И это справедливо. Древняя Индия была признанным центром науки и культуры всего Древнего Востока. Уже в VII веке до н. э. в Индии существовало два медицинских центра, а знаменитый врач-мыслитель Чарака составил общее учение о медицине из восьми разделов, которые еще до зарождения в стране буддизма легли в основу «Аюрведы» — науки о долголетии. Это учение пронизано реалистическим взглядом на сущность жизни, природы, человека.

Из Индии медицинские знания к началу VIII века проникли в Тибет. Именно в то время там творил выдающийся тибетский медик Ютогда-старший. Считается, что тогда же кашмирским ученым Чандранандой и тибетским переводчиком Вайрочаной был переведен с санскрита на тибетский основной медицинский трак-

тат древности «Чжуд-ши» в его первоначальном виде. Именно в этом переводе трактат обрел позднее свою славу.

Другим крупнейшим тибетским врачом, возведенным в ранг «царя медицины», был и Ютогда-младший (1112—1203 гг.). С его именем связано появление «Чжуд-ши» в том варианте, который дошел до нас.

Ютогда-младший создал свою школу, традиции которой прослеживаются в тибетской медицине до настоящего времени. В значительной мере они определяют ее своеобразие как самостоятельного направления восточной системы медицины.

В конце XVI и XVII веков тибетская медицина вместе с буддизмом начала распространяться в Монголии, потом в Бурятии, Туве и Калмыкии. «Чжуд-ши» и другие трактаты начали переводить с тибетского на монгольский язык. В изучение тибетской медицины включались разные поколения специалистов, писавших на тибетском языке наставления по диагностике заболеваний, сведения о лекарственных средствах, и тем самым обогащавших медицину новыми знаниями, понятиями и методами лекарственной терапии. Таким образом, тибетская медицинская система впитывала и творчески перерабатывала как собственные знания, так и опыт соседних народов. Из китайской медицины взяты были некоторые лекарственные средства природного происхождения, способы их обработки. В частности, такие методы обследования, как диагностика по пульсу, а также отдельные приемы лечебного массажа, гимнастики, иглотерапии.

Тибетские медики особое значение придавали такой триаде: правильному образу жизни, питанию, одежде. Следуя древнейшим медицинским трактатам, считают они, более 1/4 всех заболеваний, если они не приобрели хронического характера, можно лечить диетой, правильным образом жизни, не применяя специальных лекарств.

Главный принцип тибетской медицины — лечить не отдельные проявления болезни, а добиваться нормализации деятельности всего организма как единого целого. При этом важно болезнь распознать на самых начальных стадиях. Трактаты подчеркивают: неосложненные болезни следует лечить быстро и решительно, чтобы предотвратить их распространение на другие органы.

Лекарь, действовавший по канонам тибетской медицины, лечение пациентов проводил в такой последовательности. Прежде всего он восстанавливал нарушенное равновесие, активность. Далее он выявлял «количество» в организме человека того «начала», которое вызвало заболевание. Затем с помощью лекарственных средств он стремился нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов и одновременно усилить защитные силы организма, чтобы повысить общую устойчивость его к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

Как убеждает многовековой опыт, человек, живущий по канонам тибетской медицины и пользующийся ее достижениями, может добиться хорошего здоровья и психического равновесия.

Начиная с 1989 года, «Лесная газета» (до августа 1990 г. она называлась «Лесная промышленность»), на своих страницах под рубрикой «Тайны тибетской медицины» публикует извлечения из древних учений и рассказы специалистов-целителей, в частности, рекомендации известного в нашей стране и за рубежом вра-

чевателя Виктора Федоровича Востокова, его учеников и последователей.

Судьба доктора тибетской медицины В. Ф. Востокова сложилась необыкновенно. Он родился в стране Голубых гор — Туве, на границе с Монголией. Много времени он проводил в тайге, общался с дикими животными, изучал их повадки. Старожилы учили его собирать травы, готовить из них лекарственные снадобья.

По малохоженным тропам можно было добраться до труднодоступных монастырей, где жили тибетские ламы. Так, однажды он оказался в школе лекарей, где провел десять лет. Древние традиции требовали от ученика: или полностью развить способности, заложенные природой, или уйти из школы. Молодой паломник выбрал первое. Он с жадностью принялся овладевать такими науками и методами, как йоготерапия, биомассаж, иглоукалывание, система релаксации, медитация, фитотерапия, фармокопея, познавать мудрость древних учителей, которые, «беспорочно управив собственные пороки тела, языка и души, способны привести к равновесию порочную неуравновешенность других».

Со временем Виктор Федорович стал сам большим знатоком восточных оздоровительных систем. Им накоплен ценный личный опыт сбора и применения целебных средств, составления рецептов лекарств для лечения недугов и оздоровления людей. Сырье для снадобий он собирал в горах Монголии, Тувы и Кавказа, в долинах Алтая, в Крыму. Некоторые препараты включают компоненты как растительного, так и животного происхождения, добытые на земле или в море.

Предлагаемая книга в доступной форме знакомит читателя с некоторыми секретами науки о долголетии. В ней даны советы, как продлить молодость и отдалить старость, освоить методы восточной гимнастики, массажа, закаливания, укрепления здоровья с помощью лекарственных трав. Отдельный раздел содержит рекомендации как лечить ревматизм, болезни печени, кишечные расстройства, импотенцию и некоторые другие недуги, снизить давление и устранить сердечную аритмию, снять нервные стрессы и избавиться от бессонницы. Разумеется, при применении тех или иных методов, средств, приемов необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, пол, возраст, телосложение пациента, а также принять во внимание предшествующие методы лечения.

Однако, советует В. Ф. Востоков, одно условие следует соблюдать обязательно: точно придерживаться изложенных в книге рекомендаций. И если у вас при этом возникнут дискомфорт или осложнения, необходимо немедленно обратиться к лечащему врачу.

Своим появлением книга обязана не только подвижникам и пропагандистам тибетской медицины, но и пожеланиям многочисленных наших читателей увидеть собранными воедино разрозненные публикации как в «Лесной газете», так и в других изданиях.

РЕДАКЦИЯ «ЛЕСНОЙ ГАЗЕТЫ»

ЧЖУД-ШИ И ЭНЕРГИЯ ЧИ

Корень древа тибетской медицины — средневековый трактат «Чжуд-ши».

Начинается он с описания места, в центре которого находится медицинский Будда — Мангла (Бхайшаджья-гуру), то есть Учитель-врач. Это хозяин мифологической страны — родины всех целебных растений, минералов и животных. Из них и готовят лекарства, предназначенные для болезней «жара», «холода», болезней «плотных» и «полых» органов.

Цели медицины, которые указаны в «Чжуд-ши», сводятся к главному: жить без болезни и излечивать болезни (свои); продление жизни; достижение совершенства в познании и благополучия в жизни; избавление от болезненных страданий всех живых существ...

Правители Тибета строго следили за тем, чтобы сохранить знания в тайне, чтобы они не смогли попасть в руки каких-либо безумцев или невежественных людей. Ученикам лам приходилось выучивать наизусть огромные талмуды и сдавать весьма сложный экзамен на врачевателей, который продолжался порой до двух суток.

Тибетский лама — это прежде всего духовный учитель, помощник, который обязан прийти на помощь любому человеку в любой точке земного шара. Лечение медик начинает прежде всего с перестройки мышления (сознания), с формирования здоровых понятий и добротолюбия, то есть доброжелательного отношения к людям и окружающей среде.

Если пациент приходит к ламе, значит он доверяет ему во всем,— с этого момента начинает работать психотерапия. Диагностика длится от нескольких часов до двух-трех суток. Психическое состояние определяется после осмотра «окон тела» с помощью глаз, ушей, языка, причем обращается внимание на внешний вид, запахи, цвет кожи.

В тибетской медицине нет понятия заболевания: весь организм рассматривается как единое целое. Если в данный момент организм находится в патологическом состоянии, его нужно привести в равновесие, нормализовать внутренний гомеостаз, восстановить потенциал нервной системы, жизненную энергию Чи.

Что такое Чи? Это энергия, получаемая в результате процессов дыхания и еды. Здоровье, жизнь и смерть целиком зависят от энергии Чи в нашем организме. Если человек научится управлять этой энергией, он будет жить долго и без болезней. «Имеющий Чи — цветет, а теряющий ее — умирает»,— гласит тибетская мудрость.

Состояния жизни и смерти, по мнению древней медицины, связаны с циркуляцией, накоплением и потерей Чи. Именно то, что современный цивилизованный человек не способен извлекать Чи из воздуха (космоса), природы (тайга, горы), пищи и воды, является причиной болезней и ранней смерти. Организм, таким образом, триедин: космос — природа — человек и работает как единое целое.

Центр жизни, по мнению тибетских медиков,— это лучевая артерия с ее пульсом, расположенная в нижней трети предплечья. По состоянию пульса они судят о работе внутренних органов, о настоящих и будущих заболеваниях, о продолжительности жизни (так называемые пульсы жизни и смерти). При этом учитывается принцип пяти махабуд, связанных с четырьмя временами года. Махабуда — это пять природных явлений: огонь, воздух, вода, земля, дерево, по законам которых, с точки зрения тибетской медицины, и развивается вся живая и неживая природа.

Установив пульсовую диагностику, тибетские медики, таким образом, распознают причину болезни, предполагают характер ее протекания, а значит, соответственно и назначают лечение, которое, согласно древним заповедям, должно быть безвредным.

В арсенале тибетских врачевателей пять основных лекарственных форм растительного происхождения: порошки, кашицы, отвары, пилюли и масла. К «второстепенным» формам относились зольные лекарства, лечебные вина, приготовленные с использованием драгоценных камней и металлов, лекарственные экстракты. Когда принимать лекарство, как чередовать его с едой,— это целая система.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Чем продолжительнее выдох, тем длиннее жизнь...»
Из Тибетских канонов

Дыхание земли, дыхание моря, дыхание космоса... Дыхание есть основа жизни. Жизнь ребенка начинается с крика, т. е. с первого вдоха. Сейчас существует много теорий дыхания, но редко, кто сознательно руководствуется ими.

Большинство людей дышит верхней частью легких — это так называемое верхнее или ключичное дыхание. Это приводит к массе заболеваний: бронхиту, трахеиту, бронхиальной астме, пневмонии, хроническим бронхопневмониям и другим заболеваниям, в частности, сердечным, а также к головным болям. Даже атеросклероз связан с нарушением дыхания, т. е. недостаточным усвоением кислорода легкими.

Многие долгожители живут в горах, где ионизированный воздух, но дыхание долгожителей более ритмичное и редкое, причем вдох совершается через нос, а выдох через рот. Мы все дышим неправильно, т. е. без пауз. После вдоха должна обязательно следовать короткая пауза. Вообще дыхание в дыхательных упражнениях должно подчиняться контролю сознания за движением брюшной стенки и диафрагмы. Дыхание должно быть непрерывным, ненапряженным: спокойным и тонким, как будто его нет, но оно есть, а настроение — ровным и спокойным. Такое дыхание освобождает легкие от ненужного воздуха.

В занятиях тао-дзи на Востоке (в переводе на русский язык «высшее совершенство») большое внимание уделяется правильному положению тела и движению его в пространстве. Без правильного положения тела не может быть правильного дыхания. Каждое движение должно гармонировать с окружающим миром. Позвоночник должен быть всегда прямым, так как является антенной между землей и космосом. Поэтому, прежде чем приступить к дыхательной гимнастике, необходимо исправить искривление позвоночника с помощью мануальной терапии и научиться правильно перемещаться в пространстве, т. е. ходить.

Лечебное действие тао-дзи заключается в гармонии движения, положении тела и дыхании. При определенных последовательных движениях и концентрации внимания на определенных участках тела (органа) снимается нервно-мышечное напряжение и восстанавливается равновесие инь-ян. Происходит самолечение, и нормализуются все жизненные процессы организма. Лечебная гимнастика тао-дзи излечивает многие сердечно-сосудистые заболевания, заболевания легких, делает тело легким и жизнерадостным. Происходит общее омоложение организма и продление жизни, укрепляются мышцы спины. При правильном положении позвоночника восстанавливается нервная система, улучшается настроение, повышаются работоспособность и защитные силы организма. Исчезают неврозы, улучшается работа сердца и легких. Эти плавные ритмические движения восстанавливают гармонию не только в нашем организме, но и улучшают психологический климат в семье и в трудовом коллективе.

Пранаяма

Пранаяма — это система дыхательных упражнений йогов, ради накопления организмом жизненной энергии, получаемой из воздуха. Вместе с тем, это учение о сознательном управлении дыханием.

Дыхательный процесс, как известно, состоит из трех этапов — внешнего (легочного) дыхания, транспортировки кислорода из легких к тканям через кровь и внутреннего дыхания (тканевого). Смысл пранаямы заключается в том, что мы можем управлять дыханием, контролируя дыхательную мускулатуру.

Согласно взглядам йогов, «прана» (жизненная энергия, получаемая из воздуха) поглощается только при полном дыхании через нос. Наибольшее количество «праны», утверждают они, содержится в воздухе рано утром, сразу же после восхода солнца, а наименьшее — в предвечернее время. По их мнению, наибольшее количество «праны» имеется вблизи водопада, в горах, у берега моря. Меньше всего — в поле, в городских парках и садах; наименьшее — в атмосфере городских улиц, в закрытых и непро-

ветриваемых помещениях. Вот почему при длительном пребывании в таких местах наблюдается усталость, появляются слабость, головная боль, возникает нервозность.

Йоги считают, что человеческое тело является аккумулятором «праны» и ее трансформатором. В конечном итоге жизнеспособность и здоровье зависят от количества аккумулированной «праны» и от правильного ее использования организмом. Пранаяма предлагает психофизиологические методики тренировок, необходимые для достижения контроля над органами и сознательного аккумулирования «праны». Цель занятий — усилить и сознательно контролировать так называемый «пранический метаболизм».

Йоги различают три вида дыхания: нижнее (брюшное или диафрагмальное), среднее (реберное) и верхнее (ключичное). Полное дыхание является комбинацией этих трех видов.

Брюшное дыхание. Этот вид характерен в основном для мужчин. При вдохе диафрагма опускается, а живот раздувается. Из всех трех видов оно в покое обеспечивает наибольший дыхательный объём воздуха.

Реберное дыхание осуществляется за счет движения ребер. Грудная клетка расширяется. При этом виде дыхания наполняется средняя часть легких. Воздуха поступает меньше, чем при брюшном дыхании. Это так называемое тойлетическое дыхание. В сочетании с брюшным оно обеспечивает удовлетворительную вентиляцию легких.

Ключичное дыхание осуществляется за счет движения ключиц, что обеспечивает наполнение воздухом лишь самой верхней части легких (альвеол). Этот вид дыхания требует наибольших усилий и приносит наименьшую пользу.

Полное дыхание. Включает в себя все три вида, объединяя их в одно целое. Оно начинается с брюшного (нижнего) и заканчивается ключичным (верхним). В процессе такого комбинированного дыхания ни один участок легких не остается незаполненным воздухом.

Ежедневная программа йогов включает серию асан (поз, упражнений).

Болгарский специалист по йоге В. Евтимов, занимающийся этим видом дыхательной гимнастики около 20 лет, рекомендует следующую программу, состоящую из 14 асан:

1. Перевернутая поза (Випарита Карани)
2. Поза для всех частей тела (Сарвангасана)
3. Поза рыбы (Матсьясана)
4. Поза плуга (Халясана)
5. Поза в положении лежа головой к Западу (Пашчимоттанасана)
6. Поза змеи (Бхуджангасана)
7. Поза полусаранчи (Арджа-Шалябхасана)
8. Поза саранчи (Шалябхасана)
9. Поза лука (Дьянурасана)
10. Варианты комплекса «Здравствуй, солнце» (Сурья Намаскар)
11. Твердая поза лежа (Супта Ваджрасана)
12. Полупоза йога Матсьендры (Ардха Матсьендрасана)
13. Поза треугольника (Триконасана)
14. Мертвая поза (Шавасана).

Однако надо иметь в виду, что более половины из этих асан не рекомендуются для начинающих. Весь комплекс предназначен для занимающихся йогой в течение 3—4 лет. В данной книге (глава «Йога») описаны наиболее простые в исполнении асаны.

Условия занятия дыхательной гимнастикой

При занятиях Пранаямой следует придерживаться следующих правил.

1. Ведите естественный образ жизни (воздерживайтесь от курения, алкогольных напитков, половых излишеств, соблюдайте молочно-вегетарианскую диету). В дальнейшем даются рекомендации, каким образом можно перейти к такому образу жизни.

2. Регулярно выполняйте физические упражнения, что является наилучшей подготовкой для дыхательных упражнений и профилактикой возможных осложнений.

3. При исполнении упражнений сосредотачивайте внимание на дыхательном процессе.

4. Когда вы достигнете эффективности Пранаямы, вы должны продолжать упражнения.

5. Овладевайте техникой Пранаямы медленно и постепенно, в особенности это относится к задержке дыхания. Начав заниматься, строго соблюдайте все правила относительно постепенного увеличения времени задержки.

6. Важным элементом Пранаямы является концентрация.

7. Переходите к более совершенному этапу занятий только тогда, когда вы легко сможете исполнять предшествующие упражнения и концентрироваться на дыхании, минимально отвлекаясь.

8. Знайте, что отвлекаемость неизбежна, и с ее появлением немедленно сосредотачивайтесь всецело на упражнении.

9. Определите практическую программу, не вдаваясь в детали и не устанавливая сроки перехода к последующим этапам, соблюдая правила перехода от простого к сложному.

10. Залог успеха — регулярные занятия, ежедневные тренировки. Это служит гарантией от возможных осложнений.

Советы начинающим

Приступая к занятиям Пранаямой, соблюдайте следующие советы:

1. Опорожните мочевой пузырь и кишечник.

2. Занятия проводите либо натощак, либо через 3 часа после еды. Через полчаса после завершения упражнений можно съесть легкий завтрак.

3. Прочистите нос с помощью водного очищения (Нети).

4. Занимайтесь по возможности под открытым небом, либо в хорошо проветренном помещении.

5. Наиболее подходящим временем для занятий Пранаямой считается раннее утро и вечер (до захода солнца), чтобы избежать перегрева на солнце.

6. Нужно всегда дышать через нос, за исключением тех упражнений, которые предусматривают другие приемы.

7. Язык должен лежать горизонтально и неподвижно, упираясь в нижнюю часть передних зубов, легко прикасаясь к нёбу в изогнутом состоянии, чтобы во рту не скапливалась слюна.

8. Выполняйте упражнения с открытыми глазами, взгляд при этом направляйте в одну точку перед собой.

9. Подходящими для Пранаямы являются: удобная для вас поза, например, поза лотоса. Нужно, чтобы позвоночник был абсолютно прямым и вертикальным. После того, как вы приняли соответствующую позу, расслабьте мыщцы лица. Руки также должны быть расслаблены в течение времени исполнения упражнения.

10. Исполняйте Пранаяму без шума, вдох и выдох старайтесь делать тихо, единственным звуком может быть звук от спирания воздуха в голосовой щели (но не шум от прохождения воздуха через нос).

11. После окончания дыхательных упражнений нужно всегда проделывать Шавасану (мертвую позу) в течение 3—5 минут.

Правила дыхания

Прежде чем приступить к выполнению упражнений для полного дыхания, следует рассмотреть несколько его основных правил.

1. Необходимо дышать всегда только через нос (вдох и выдох).

2. Перед совершением вдоха следует сделать возможно полный выдох.

3. Необходимо всецело сконцентрироваться на дыхательном процессе.

4. Необходимо предварительно «разработать» дыхательные мышцы (брюшные, грудные, ключичные) и прежде всего диафрагму, являющуюся основным двигательным элементом дыхания. Это крайне необходимо для обучения управляемому дыханию. Вот почему уроки Пранаямы начинаются всегда с овладения навыками контроля над диафрагмой и двигательными мышцами.

Упражнения для полного дыхания

1. **Брюшное (нижнее) дыхание.** Сесть, выпрямившись, на пол, скрестив ноги (голова, шея и спина должны быть расположены по одной линии), лечь на пол или встать на ноги. Прежде чем сделать вдох,

следует выдохнуть воздух из легких, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем необходимо медленно вдохнуть воздух через нос, выпятить живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Когда мы снова выдыхаем воздух, живот уходит глубоко внутрь, а диафрагма поднимается, при этом воздух выдыхается из нижних долей легких. Для этого дыхания характерно то, что в нем участвует лишь диафрагма, тогда как ребра и межреберные мышцы остаются неподвижными. Для более легкого и быстрого усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы с помощью осязания следить за поднятием и опаданием брюшной стенки.

2. **Реберное (среднее) дыхание.** Принять любую позу, описанную для предшествующего упражнения. Мысль направлена на ребра обеих сторон грудной клетки. Диафрагма должна быть неподвижна. Нельзя допускать выпячивания живота, как это рекомендовалось при брюшном дыхании. Делаем вдох через нос, ребра при этом опускаются, затем делаем полный и продолжительный вдох, расширяя при этом грудную клетку. При этом виде дыхания воздух заполняет лишь среднюю часть легких, тогда как плечи и живот остаются относительно неподвижными. Для более легкого усвоения методики среднего дыхания можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

3. **Ключичное (верхнее) дыхание.** Принять одну из вышеуказанных поз. Мысль направлена к ключицам и плечам (верхняя часть легких). После выдоха делаем медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выходе плечи медленно опускаются вниз. В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

4. **Полное дыхание.** Принять одну из вышеуказанных поз, предпочтительно лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки. Позже можно научиться дышать при помощи диафрагмы даже во

время ходьбы или бега. Хорошо выполнять упражнения на твердой опоре — лучше всего на полу. Выдох. I фаза — вдох: надуваем живот, медленно «опускаем» диафрагму, создавая возможность для наполнения воздуха в легкие. Когда нижние отделы легких наполнятся воздухом; II фаза — расширяем грудную клетку, после чего завершаем заполнение легких воздухом, поднимая ключицы и плечи (III фаза). В процессе вдоха в течение трех фаз воздух должен поступать постепенно, непрерывной постоянной струей. При этом не должно слышаться никакого шума. Очень важно научиться дышать тихо. Выдох должен совершаться в последовательности вдоха: втягивая живот, выдыхаем воздух из нижней части легких; опуская ребра, выдыхаем воздух из средней части легких; опуская ключицы и плечи, выдыхаем воздух из верхних отделов легких. Все это нужно делать медленно, непрерывно и без усилий. В конце выдоха живот сильно втягиваем внутрь. Затем снова начинаем делать вдох. Можно делать упражнение 5—10 раз, при этом упражняющийся не должен чувствовать никакого неудобства либо усталости.

Все три дыхательные фазы необходимо объединить в одно общее свободное, гармоничное, волнообразное движение.

После нескольких недель тренировки, когда вы убедитесь, что дышите полно, объединяя (хотя и не совсем успешно) все три вида дыхания, обратите особое внимание на контроль за мышцами брюшного пресса, поскольку три фазы полного дыхания не могут быть исполнены в совершенстве, если не осуществляется контроль над мышцами этой группы. Брюшное (с помощью диафрагмы) дыхание с контролем сознания над брюшным прессом позволяет произвольно изменять давление в брюшной полости и грудной клетке. При вдохе необходимо максимально расслабить брюшные мышцы, а во время выдоха напрягать их.

Упражнения утром и вечером

1. Полное дыхание лежа через обе ноздри, на счет 8—4—12. Продолжительность до 20 минут.

Делать 4 недели, а затем перейти к следующим упражнениям.

2. Лежа, дыхание продолжительностью до 20 минут. Двумя ноздрями. Вдох — задержка — выдох по счету: 24—24—24 — 1 неделя, 26—26—26 — 2 недели, 28—28—28 — 3 недели, 30—30—30 — 4 недели. Делать без напряжения, если трудно, то уменьшить фазу.

3. Лежа, дыхание продолжительностью до 20 минут.

Вдох — выдох — задержка — утром.

Вдох — задержка — выдох — вечером.

Потом наоборот. Счет 30—30—30.

4. Сесть прямо, грудь вперед, живот втянут. Спиной и затылком прижаться к стене. Руки на коленях. Двумя ноздрями. Утром восходящее, вечером нисходящее. Продолжительность — 20—30 минут, 2 раза в сутки. Вдох — задержка — выдох — задержка. Счет 30—15—30—15. Все тело вибрирует.

5. Дыхание одним легким. Лежа, подушку — на левый бок, левая ноздря закрыта. Левое легкое не работает. Затем наоборот. Падм-Асана. Медленно наполнить левое легкое, закрыв правую ноздрю. Выдох через правую ноздрю, закрыв левую ноздрю. Затем наоборот. 4 недели, затем приступить к следующему упражнению.

6. Падм-Асана. Вдох левой ноздрей — задержка — выдох правой (утром), вдох левой ноздрей — выдох правой — задержка (вечером). Далее попеременно: вдох 10, 12, 14, 16; задержка 40—48, 56, 64; выдох 20, 24, 28, 32.

Это самое важное упражнение.

Питание вегетарианское. Не курить, не принимать алкоголь. Явления, возникающие при правильно выполняемых упражнениях: испарина после упражнений, легкое дрожание, скоро проходящее, легкость тела, спокойное выражение лица, чистота и белизна кожи, гармоничный легкий голос, расширение зрачков, увеличение блеска и силы взгляда, способность слышать звуки, подобные отдаленному звону колоколов, производящие впечатление одного непрерывного звука, приятный аромат от тела, способность видеть маленькие светлые пятна, все больше и больше увеличивающиеся.

Дыхание «Ха!»

Станьте прямо, расставив ноги, и дышите как при полном дыхании йогов. Во время вдоха поднимите руки вверх, задержите дыхание на несколько секунд, после чего наклонитесь вперед, предоставив рукам «падать», и делайте выдох через рот, произнося с силой «Ха!». Затем медленно начинайте вдох выпрямляясь и снова поднимая руки вверх. Делайте медленный выдох через нос, опуская руки вниз.

Упражнение стимулирует кровообращение и очищает дыхательные пути. После выполнения упражнения человек чувствует себя посвежевшим. Брюшные дыхательные упражнения очень эффективны, тем более, что они не представляют трудности в исполнении. Станьте прямо, расставив ноги приблизительно на 30—40 см, ступни ног параллельны; корпус слегка наклоните вперед. Держите руки согнутыми в локтях прижав их ладонями к бедрам, большие пальцы рук направлены в пах. После полного вдоха, произведите медленный полный выдох, сильно втягивая живот внутрь, приподнимите диафрагму насколько это возможно, с тем, чтобы живот как бы «исчез». Следует заметить, что это упражнение следует исполнять только натощак. Задержав воздух вначале на 5 секунд, постепенно увеличивайте продолжительность задержки дыхания. Для того, чтобы диафрагма поднималась вверх, легкие должны быть свободными от воздуха до самого окончания упражнения.

Это упражнение является прекрасным средством против опущения желудка, кишечника, почек, матки. Стимулирует функцию солнечного сплетения и восстанавливает равновесие вегетативной нервной системы. Благотворно влияет на работу сердца, легких и диафрагмы. Восстанавливает подвижность диафрагмы и поддерживает эластичность легких.

Упражнение противопоказано при всех острых формах заболеваний органов брюшной полости и сердечных заболеваниях. Если упражняющийся почувствует при выполнении упражнения боль, следует прекратить занятия и обследоваться у врача.

Лунное дыхание

Вырабатывает отрицательный флюид, символизируемый луной. Дает пассивность, покой, постоянство. Действие созидающее, усиливающее питание, заживляющее и успокаивающее. Полезно вырабатывать этот флюид днем. Применяется для всего, требующего легкости, продолжительности и созидательной работы. Лучшее средство от всех болезней. Помогает от беспокойства, печали и лихорадки.

Признак правильного дыхания — левой ноздрей и левым легким. Рекомендуется зажать правую ноздрю и чем-нибудь прижать правое легкое.

Земное дыхание

Используется для магнетической силы, которую при желании можно превратить в любой вид энергии. Земное или ритмическое дыхание — двумя ноздрями и двумя легкими. Рекомендуется проделывать постоянно.

Земное дыхание необходимо для укрепления нервной деятельности, возбуждения нервных центров, при утомлении (умственном и физическом), дурном настроении.

Рекомендуется следующее упражнение.

Встать прямо. Вытянуть расслабленные руки перед собой. Медленно отводить руки назад, увеличивая мускульное напряжение. Не расслабляя мускулов, медленно отводить кулаки наружу, затем быстро привести их в исходное положение. Все это делать на задержке дыхания. Проделать 3—5 раз, сильно выдохнуть через нос.

Чтобы защитить себя от чужих мыслей и флюидов, нужно заключить себя в непроницаемую оболочку из собственного флюида. Дышать ритмично 3—5 минут. Увеличив тем самым запас динамизированного нервного флюида, создать мысленно преграду чужим мыслям. Хорошо сосредоточиться, создать яркий образ. Эти преграды и цель будут достигнуты. Когда жизненная энергия ослаблена, сесть, плотно сжав ноги, сплести пальцы рук (замкнуть круговой ток) и дышать ритмически. Таким образом при вялости, усталости, пассивности при-

бегают к солнечному дыханию. При избытке сил, беспокойстве, возбуждении, гневе — к лунному дыханию.

При нормальном состоянии — ритмическое дыхание.

Солнечное дыхание

Вырабатывает положительный флюид, энергию. Символизируется солнцем. Этот флюид повышает деятельность всех жизненных функций, усиливает обмен веществ. Употребляется в тех случаях, когда требуются быстрые действия, движения и энергия. Благоприятствует чтению и изучению трудных отраслей знаний, путешествиям. Это дыхание правой ноздрей и правым легким.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Через очищение — к омоложению

В замечательной книге Ри Йогендра «Личная гигиена йога» есть такие слова: «Странно, что тот предмет, которому каждый должен был бы научиться прежде всего — как сохранить здоровье, может остаться в пренебрежении. Многие из нас знают, как жил Наполеон, как далеко находится от нас Венера, но мало кто из нас знает в действительности даже элементарного о физиологической основе нашей жизни».

Забота и знания о теле являются основой, на которой строится вся активность человека. Эти знания достойны стать предметом жизненной необходимости, рассматриваться как существенное и изучаться, прежде всего человеком любой профессии, любого рода знаний. Древними авторитетами передача знаний, ведущих к хорошему здоровью, рассматривалась как высший дар.

Восточная медицина рекомендует придерживаться такой последовательности укрепления здоровья.

Пробуждение (между 4 и 6 ч.), саморасслабление (несколько минут в постели), бодрый подъем.

Ополаскивание рта, чистка зубов и языка.
Выпивание чашки прохладной воды (комнатной температуры).
Опорожнение мочевого пузыря и кишечника.
Очистка носа.
Холодный душ или обтирание.
Концентрация на горящей свече (5—10 мин.)
Открывание окна и разогревание тела (согревающий комплекс упражнений «Здравствуй, солнце!».
Дыхательные упражнения.
Саморасслабление (1 –3 мин.)
Физические упражнения.
Саморасслабление (не менее 5 мин.)
Рассмотрим все по порядку.

Первейшей заботой человека является очищение зубов, ротовой полости, языка, носа, ушей, гигиена глаз, волос, кожи. Эти процедуры должны совершаться каждое утро.

Не менее важны для здорового образа жизни регулярные очищения пищеварительной системы.

Гигиена зубов, полости рта, уха, носа, глаз, волос, кожи

Зубы. Ротовая полость. Одним из источников инфекции и самоотравления, открытым для всех видов заболеваний, и особенно гнойным бактериям, является ротовая полость. Осмотрев рот пациента, тибетский лама тут же скажет, какой отдел желудочно-кишечного тракта поврежден. Больные зубы заражают патогенной флорой все внутренние органы.

Целые колонии инфекционных микроорганизмов гнездятся у основания корней зубов или в самом зубе, и кроме общего воздействия на зубы, оказывают губительный результат на здоровье.

В чем это выражается? Во-первых, возникает кариес — разрушение зубов в результате широкого химического процесса. Во-вторых, пиорея — результат жизнедеятельности гнойных бактерий и живых паразитов.

Кариес и пиорея становятся причиной возникновения многих тяжелых внутренних болезней — артрита, эндокардита, функциональных расстройств

глаз, ушей, носа, гипертонической болезни. Кроме того, в крови может происходить накопление токсических продуктов, возникают серьезные нарушения в работе почек, сердца, желудка, кишечника.

Известно, что многие случаи хронического несварения желудка возникают от неполного пережевывания пищи из-за изменения самих зубов, и дантисты не в состоянии изменить слабую консистенцию зубов, в результате которой они разрушаются.

Тибетская медицина хранит простые методы ухода за зубами, которые позволяют остановить их разрушение и значительно снизить инфицированность.

Зубная щетка. Уход за зубами начинается с зубной щетки. К сожалению, та, которой пользуются большинство из нас, очень жесткая. При пользовании ею кусочки пищи попадают в щели между зубов, и в дальнейшем сама пища может стать рассадником инфекции. В качестве зубной щетки между тем можно использовать мягкие материалы растительного происхождения, которые обладают вяжущими свойствами. Это могут быть молодые побеги грушевого, липового, апельсинового деревьев, эвкалипта, дуба, стебель сельдерея, моркови, побеги черной смородины, калины, рябины, лимонника, кедра и т. д. Палочка должна быть 15—18 см в длину и 5—6 мм в диаметре. Веточку нужно срезáть от свежего растения, можно и полусухого, предварительно размоченного в воде. Один конец палочки разжевывается, пока не получится щетка. Кстати, сам этот процесс — прекрасное жевательное упражнение для зубов. После 2—3-кратного употребления зубная щетка, приготовленная таким образом, выбрасывается.

Зубной порошок. Для чистки зубов можно использовать зубной порошок фабричного изготовления. Но лучшего результата можно достичь, если добавить в порошок толченые квасцы до 10 процентов. Можно использовать порошок, приготовленный следующим образом: квасцы — 10 процентов, имбирь — 90 процентов.

Компоненты смешать, потолочь, растереть, чтобы получился порошок. Его помещают на кончике древесной щетки и хорошо растирают против корней зубов. Все нечистоты снимаются.

Если к такой очистке добавить еще одну процедуру — бой дисбактериозу — с тщательным прожевыванием чеснока утром натощак и вечером перед сном, то ни один вид инфекционных микроорганизмов не выдержит такой очистительной атаки.

Гигиена зубов. Чистить зубы следует 2 раза в день — утром и вечером. Делать это можно обычной зубной пастой или зубной пастой йогов, приготовляемой из подсолнечного или оливкового масла и морской соли. Налейте в розетку несколько капель растительного масла, добавьте туда щепотку очень мелкой соли и разотрите. Этого количества достаточно для одного употребления. С помощью деревянной зубочистки удалите остатки пищи, застрявшие между зубов, окуните в приготовленную смесь указательный и средний пальцы и начинайте массировать легко в продольном направлении зубы и десны, верхнюю челюсть преимущественно сверху вниз, а нижнюю челюсть — снизу вверх. Не забывайте также протирать зубы с внутренней стороны. Таким образом вы идеально почистите зубы и улучшите кровообращение в деснах. Если десны у вас кровоточат и шейки зубов оголены, массируйте в направлении от десен к шейке зуба. Продолжайте чистку зубов пока не услышите звук, подобный тому, который производят мокрые пальцы, скользящие по стеклу, это служит признаком чистоты зубов. Продолжительность этой процедуры около 2 минут. При массаже вы удаляете отмирающие клетки слизистой оболочки рта, а соль препятствует образованию зубного камня. Воспаленные, мягкие и кровоточащие десны оздоравливаются и поддерживают в здоровом состоянии ваши зубы.

Полоскание рта. Свежевыделившаяся слюна является лучшим антисептиком ротовой полости. Слюна содержит в себе ферменты, переваривающие крахмал, который часто отлагается на зубах. Она также достаточно сильна своей щелочной реакцией, чтобы нейтрализовать ротовые кислоты, причиняющие зубам вред. Для полоскания рта также хорошо применять чистую воду три-четыре раза в день.

Очистка языка. При разговоре или общении с людьми можно почувствовать порой дурной запах. Он возникает от осадка, собирающегося на корне

языка. Корешок его может быть покрыт массой тончайших остатков полуразрушенной пленки эпителия, который распространяется вперед к кончику языка и создает видимое покрытие.

При установлении диагноза состояние языка рассматривается как показатель здоровья, он более объективен, чем показания других внешних органов при оценке пищеварительного тракта. Значит, язык должен быть так же хорошо очищен, как зубы и рот.

Для чистки языка отводится не более двух минут. Не следует для этого применять зубную щетку, чтобы не травмировать язык. Рекомендуется пользоваться деревянной ложкой. Станьте перед зеркалом и начинайте чистку языка скребком, производя движения от корня языка к кончику языка изнутри к наружи, но не в обратном направлении. Во время этой процедуры нужно прополаскивать рот большим количеством воды. В конце процедуры рекомендуется слегка потереть язык с внутренней стороны предварительно отжатым кусочком лимона или маслом. Это хорошо освежает рот.

Очистка нёба. Нёбо очищают после чистки зубов и языка, промывая его водой с помощью большого пальца правой руки. Хорошее гигиеническое состояние нёба можно поддерживать, достаточно долго пережевывая яблоки. Заканчивая процедуры, прополощите рот холодной водой, желательно слегка подсоленной. Если у вас есть возможность, очень хорошо подышать через рот, открыв его к солнцу. Очень полезно освещение его лучами утреннего солнца.

Гигиена уха. Природа удивительно предусмотрела периодическую очистку уха от посторонних остатков перемещением серы. Состояние уха, как это ни удивительно, отражается на общем здоровье. К примеру, из-за повышения давления серы на барабанную перепонку возможно головокружение.

Внешнее ухо (ушную раковину) лучше всего помять рукой, вращая его во все стороны, оттягивая вниз, вперед, заставляя ушную серу и остатки ее передвигаться и выходить наружу. Хорошо в комплекс утренней гимнастики включить такие упражнения для внешнего уха.

1. Потереть возвышение за ухом вверх-вниз 8 раз.
2. Загнуть ушную раковину сзади наперед 8 раз.

3. Повращать козелок по часовой стрелке 8 раз.
4. Оттянуть вниз мочку уха 8 раз.

В неменьшем внимании и уходе нуждается слуховой канал. В здоровом ухе сера не собирается. Местная же ушная боль, зуд, раздражение или воспаление канала не только может быть легко предупреждено, но даже излечено небольшой ежедневной заботой об этом органе. Ушные капли размягчают серу, могут увеличить ее массу и усилить давление, не принеся никакой пользы.

Ежедневная чистка ушной раковины заключается в орошении отверстий и в омовении внешних частей обыкновенной водой. Указательный палец нужно вставить в ухо и медленным движением из стороны в сторону с легким нажимом им на стенки удалить серу, сухие отмершие клетки и пыль, накопившуюся за день.

Гигиена носа. Нос является наиболее важным органом — он функционирует даже в последнюю минуту нашего земного существования. Поэтому туалет носа требует такой же заботы и повседневного внимания, как зубы, рот, язык.

Многие из таких заболеваний, как тонзиллит, синусит, дифтерия, детский паралич, корь, скарлатина, ревматизм могут быть предупреждены благодаря заботе о носе, подразумевая, естественно, при этом и общую гигиену. Хорошо очищенный нос обеспечивает полноценное дыхание. Свободное перемещение воздуха через хорошо очищенную полость носа рефлекторно тонизирует и успокаивает нервную систему, а также способствует хорошей концентрации внимания, что играет немаловажную роль в жизни человека.

Важность промывания носа трудно переоценить. Ведь обычно любая пыль, вдыхаемая через нос, оседает на слизистой поверхности носовых каналов и выталкивается к внешнему отверстию маленькими волосками, находящимися в постоянном движении. Любой микроб, попадая в нос, также выбрасывается. К тому же носовая слизь, обладая антисептическими свойствами, убивает громадное количество бактерий. Но с количеством пыли, которую мы вдыхаем, нос не справляется. Носовой платок не в состоянии убрать

всю пыль и слизь, особенно когда кто-либо постоянно спит на одном боку и отбросы откладываются в другой ноздре.

Закупорка приносит преждевременную старость постоянным раздражением воздухом, расширением кровеносных сосудов. В результате — понижение жизненного тонуса, увядание организма.

«Джаля-нети» — так называется процедура очищения водой носа и придаточных пазух. Для проведения процедуры приготовьте тазик, чайник, например, заварочный, объемом желательно не менее 400 г, соответствующее количество воды температурой 37—38° и поваренную соль. Налейте воду в чайник, добавьте в нее соль из расчета одна чайная ложка соли (без верха) на 400 г воды и тщательно размешайте. Наклонитесь над тазиком. Голову поверните влево так, чтобы левое ухо было направлено вниз, и вставьте носик чайника в правую ноздрю. Через несколько секунд вода начнет вытекать из левой ноздри. Дыхание спокойное через рот.

Израсходовав половину всего объема воды, продуйте нос, сделав несколько резких выдохов. Затем поверните голову вправо, вставьте носик чайника в левую ноздрю и продолжите процедуру. После завершения процедуры необходимо как следует продуть нос, слегка поворачивая голову влево и вправо. Сморкаться и использовать носовой платок не рекомендуется, так как вода может попасть в среднее ухо и вызвать его воспаление.

Воду желательно использовать кипяченую, поскольку водопроводная хлорированная вода может раздражать слизистую оболочку носа. А чтобы случайно не повредить слизистую оболочку носа, на носик чайника лучше надеть детскую резиновую соску с вырезанным на конце отверстием диаметром 3—5 мм.

Осваивая «Джаля-нети», строго придерживайтесь данных рекомендаций, выдерживайте необходимую температуру воды и концентрацию водного раствора соли. Если вода слишком холодная или горячая, то может возникнуть жжение в носоглотке. Самые неприятные ощущения появляются при использовании недосоленной воды, но и пересаливать воду тоже плохо.

Йоги говорят, что «дышать ртом — это все равно, что есть носом». В этой шутке содержится немалая доля истины. При дыхании носом воздух очищается от пыли и, проходя через носовые полости, нагревается до температуры тела. Наконец, надо учитывать, что в слизистой оболочке носа имеется множество нервных окончаний, которые оказывают рефлекторное воздействие на различные органы.

В случае простуды, ринита, синусита или других носовых заболеваний промывание делается два-три раза в день. Хорошо проводить его настоями трав с антисептическими и ароматными свойствами (мята, зверобой, душица, ромашка и др.)

Промывание носа стимулирует нервные окончания и чувствительные перепонки полости. В жаркое время года промывание позволяет сохранить влажность в носу. Этой процедурой фильтрация воздуха совершенствуется, дыхание становится легким, ритмичным и способствует здоровью. Оно освежает мозг и успокаивает нервную систему. Йоги утверждают, что с помощью очищения носовых ходов улучшается зрение.

Некоторые могут возразить против такого метода на том основании, что слизистые носа нетерпимы к водным растворам. Это, конечно, возможно на первых порах, но только в случае, когда поражена слизистая и нет закалки. При постоянной обработке мембран они становятся закаленными, и промывание носовых ходов не сопровождается более жжением, покалыванием и другими отрицательными ощущениями. Многие авторитеты естественной терапии высказываются, что от простуды необходима не только телесная закалка, но и закалка носовых ходов в первую очередь. Эта акклиматизация эффективно достигается только путем перехода от тепловатых ванн до холодных.

Гигиена глаз. Издревле известно, что глаза — зеркало души, поскольку они отражают здоровье человека. Тысячи лет назад, «читая по глазам», врачеватели Востока умели распознать тот или иной недуг. Живые лучистые глаза не только придают лицу своеобразную выразительность, но и притягивают. «Стеклянные» или напротив «очи жгучие» достоверный признак физического или психическо-

неблагополучия. Изменение радужной оболочки, формы зрачков, блеск, быстрота и ясность взгляда — признаки, которые учитывали древние врачи и при постановке диагноза.

Глаза являются очень чувствительным и деликатным органом. По данным современной медицины, 90 процентов информации из окружающей среды мы получаем посредством зрения. Половина энергии, получаемой в организме за счет биохимических процессов, расходуется на физиологические функции — пищеварение, дыхание, выделение, движение, мышление и т. д., в то время как остальная энергия потребляется глазами.

Истинный глаз находится в черепно-мозговом центре, ответственном за зрение, т. е. в центральной нервной системе. Поэтому здоровье глаз зависит от питания, мышечного тонуса и нервной полноценности. Если что-либо из этого комплекса нарушается, то на успех глазной гигиены остается очень маленький шанс. Образ жизни, способствующий общему здоровью, будет способствовать и здоровью зрения. Кто хочет сохранить зрение, должен соблюдать не только гигиену глаз, но и общую физическую и умственную гигиену.

Хотя забота о глазах должна начинаться прежде всего с восстановления общего здоровья, тем не менее можно выделить приемы глазной гигиены, тренировки глаз с целью сохранения и совершенствования зрения. Это серия упражнений, солнечных ванн, массаж, обмывания, растирания, расслабления и т. д.

В обычной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Для людей, занятых умственным трудом, с целью предупреждения заболеваний глаз необходимо практиковать каждые 3—4 часа переключение зрения на фокусирование вдаль, к горизонту на 5—10 минут. При этом закрывать глаза для отдыха на 1—2 минуты. Это простое упражнение снимает усталость, дает временное расслабление мышц глаза и в то же время является хорошей профилактикой болезней, связанных с нарушением внутриглазного давления.

Для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения, уменьшения утомления глаз в Индии

и Китае разработана система упражнений — гимнастика для глаз. Она не только улучшает кровоснабжение глазных яблок и нормализует тонус мышц, но и помогает быстро снять зрительное утомление.

Вот четыре наиболее эффективных упражнения.

Для начала сядьте поудобнее, голову держите прямо, взгляд должен быть направлен вперед. Таково исходное положение для всех упражнений.

Итак, закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться в центре зрачка. Представьте себе, что тепло ваших рук сконцентрировалось в центре ладони. Затем в течение одной минуты направляйте это тепло в глаза.

Для следующего упражнения закройте глаза и делайте ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, потом повторите их в обратном направлении. Движения нужно делать в медленном темпе по пять-десять раз в каждом направлении. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее в кисти. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. После, не поворачивая головы и сопровождая ноготь взглядом, переверните руку вправо так, чтобы она составила с правым плечом одну линию. Теперь перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Повторите упражнение пять раз, используя и левую руку.

Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно приведите ее в исходное положение. Повторите движения десять — пятнадцать раз.

Если работа связана с большой зрительной нагрузкой, гимнастику рекомендуется делать утром и вечером, а первые два упражнения и днем. Они не только полезны, но придадут глазам здоровый блеск и особую выразительность.

Созерцание солнца. Для совершенствования зрения в медицине древних времен большое внима-

ние уделялось созерцанию солнца. Такое созерцание, по наблюдениям, оказывает на органы зрения более значительное воздействие, чем простое наблюдение горизонта. Глаза очень тесно связаны со всеми органами тела. Малейшие изменения во внутренних органах отражаются на радужной оболочке глаза. На этом принципе основана иридодиагностика. Но существует и обратная связь. Подобно тому, как глаза страдают от конституционных беспорядков, так и общее здоровье тела становится хуже от зрительных дефектов. Совершенствуя зрение приемами гигиены, можно вызвать положительные изменения в организме.

Известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают, и их действие на глаза очень полезно. Они оживляют зрение, убыстряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекцию, убивают микробы.

Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами широко открытыми, но ослабленными — не напряженными — столь долго, как возможно или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе и заходе солнца. Нет света, равного по интенсивности солнечному. Его лучи наиболее полезны для глаз. Люди с больными глазами должны расположиться так, чтобы смотреть в направлении солнца, а не на само солнце. Со временем они будут смотреть непосредственно на солнце без неудобств и слез, но не следует смотреть на солнце в полдень.

Созерцание солнца должно вводиться постепенно, от 1—2 минут вначале до 10 минут в качестве предела. Это может дать значительное улучшение зрения. Лечебный эффект от созерцания солнца заслуживает большого внимания. За рубежом успешно применяют этот метод для лечения таких заболеваний, как воспаление конъюнктивы, трахома, астигматизм, близорукость и дальнозоркость, гиперметропия.

Мускульная нагрузка. В обычном состоянии глаза не получают достаточно мускульных нагрузок. Одна группа мышц постоянно перегружена, другая — расслаблена. Неправильное фокусирование глаза, значительно нарушающее нормальную аккомодацию, приводит к различным заболеваниям.

Это может быть исправлено регулярной практикой глазных упражнений, предусматривающих правильное координирование, развитие мышц фокусирующих глаз.

Центральная фиксация. Состоит в фокусировании глаза на специальном предмете вдали или вблизи примерно в течение минуты. Глаза открыты, но не мигают, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на маленьком черном кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации, тем лучше.

После нескольких месяцев практики можно перейти к созерцанию чистой воды. Налейте с этой целью воду в красивую вазу и созерцайте около 10 минут центр отражения, создаваемого обычным светом. Вазу расположить так, чтобы фокус отражения был в центре тарелки, созерцать следует эту блестящую поверхность.

Центральную фиксацию на водном отражении, на вершине огня свечи древняя наука йоги рассматривает как успокоительную процедуру для глаз. Универсальным приемом центральной фиксации является созерцание различных предметов природы, таких, как вода, небо, посредников для влияния этих элементов на зрительные нервы.

Из более древних традиций исходит порядок центральной фиксации с водно-световым созерцанием в комнатах, подготовленных хорошим освещением, с картинами или репродукциями произведений искусства, где изображена спокойная гладь воды.

Фиксация взгляда на межбровном промежутке. Направьте взгляд между бровей. Продержитесь в таком состоянии, не мигая и нормально дыша, до тех пор пока ваши глаза не устанут и не начнут слезиться (в начале не более 1 мин.). Увеличивайте постепенно время сосредоточения. Если появляется усталость или рассеянность, прекращайте упражнение. Оно повышает способности исполнителя к сосредоточению и помогает при лечении глазных болезней.

Фиксация взгляда на кончике носа. Примите удобную позу и направьте взгляд на кончик носа

Продержитесь в таком состоянии, не мигая, в течение 1 минуты, повторите упражнение несколько раз. Если вы утратили концентрацию, прекратите упражнение. Если вы устали, то можете дать глазам отдых, направив взгляд к линии горизонта или на какой-либо отдаленный предмет. Данное упражнение укрепляет глазные мышцы и повышает способность к концентрации.

Фиксация взгляда на плече. Попробуйте в положении стоя, не двигая головой, направить взгляд вправо и фиксировать его на плече. Продержитесь в таком состоянии в течение 1 минуты, дышите при этом нормально. Затем направьте взгляд влево, не поворачивая головы, и фиксируйте его на левом плече в течение того же времени. Постепенно увеличивайте время до 3 минут, не уставая.

Вращение глазами. Направьте взгляд в верхний левый угол глаза, затем по диагонали в нижний правый угол, нижний левый и верхний правый угол. В конце упражнения направьте взгляд вверх, как будто бы делаете попытку «увидеть что-то над головой», и вниз, чтобы увидеть свою грудь. При каждом вращении глазами задерживайтесь на какое-то время, дышите при этом нормально и не двигайте головой. Лицо должно быть расслаблено.

Ежедневно рекомендуем утром погружать лицо в таз, наполненный слегка подсоленной кипяченой водой, и смотреть в воде широко открытыми глазами. Для улучшения зрения полезны также перевернутые позы, особенно Поза для всех частей тела и стойка на голове, а также их варианты. Длительность пребывания в этих позах не должна превышать 3—5 минут.

Противопоказания: выраженный атеросклероз, гипертония, воспалительные процессы в области головы, глаукома, патологические изменения позвоночника и др. функциональные расстройства.

Массаж. Хорошо тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на нервы и нервные окончания могут оказывать очень простые манипуляции: поглаживание закрытых глаз, вибрация, нажим, массаж ладонью и легкое разминание.

Наиболее распространен прием массажа двумя пальцами — указательным и средним в виде восьми-

образного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза — над бровями. Такое движение повторяется 8—16 раз.

Промывание. Холодная вода стимулирует органы зрения. После мускульных упражнений можно погрузить лицо в холодную воду 3—4 раза на 3—4 секунды или, взяв воду в ладони, бросать ее несколько раз в открытые глаза. Никогда не упускайте возможности контакта глаз с чистой холодной водой на отдыхе — у ручейка, родника, у горной речки, у водопада. Если есть спокойная заводь с блестящей зеркальной поверхностью отраженного естественного света, спокойно посидите и посмотрите на водную гладь. Этим вы включите обратную связь воздействия элементов природы на нервную систему через глаза, имеющие разветвленную сеть инервации абсолютно со всеми органами тела.

И еще одно правило. Если вы увлекаетесь Хатха-йогой, то упражнения по совершенствованию тела лучше всего проводить с закрытыми глазами: сохраненная таким образом энергия станет резервом для укрепления здоровья

Гигиена волос. Волосы лучше всего мыть в горячей воде, она хорошо промывает кожу головы, расширяет кровеносные сосуды, усиливает прилив крови, способствует улучшению роста волос. Жирные волосы моют чаще, один раз в неделю, нормальные один раз в 7—10 дней, а сухие — один раз в 2—3 недели.

Сухие волосы полезно перед мытьем головы намазать касторовым или оливковым маслом и повязать на ночь полотенцем. На следующий день голову надо вымыть. Смазывают сухие волосы также смесью касторового масла со спиртом.

Очень полезно расчесывать волосы с помощью щетки. Щетка должна быть жесткой (лучше всего из свиной щетины), что способствует приливу крови к корням волос, освобождает волосы от пыли, придает волосам шелковистость и блеск.

Расчесывание производится энергично в направлении от периферии к затылку, можно волосы разделить на пряди и расчесывать каждую прядь отдельно. Перед каждым мытьем волос рекомендуется проделывать массаж кончиками пальцев рук, усили-

вая деятельность сальных желез и кровообращение.

Для поддержания волос в здоровом состоянии рекомендуется проделывать натягивание волос. Захватив всей кистью руки большую прядь волос со стороны лба дергать ее в направлении назад, пропуская их сквозь пальцы, потом другую прядь и т. д. до затылка, потом от верхушки головы в направлении ушей, вначале левого уха, затем правого. Если между пальцев остаются волосы, пусть это вас не смущает, выпадают отмершие и седые волосы; устранив их, вы стимулируете рост здоровых волос. Затем, захватив волосы рукой, не позволяя им проскальзывать между пальцами, сильно натяните их. При этом кожа должна перемещаться относительно свода черепа спереди назад и слева направо. Эту процедуру нужно проводить регулярно до полного оздоровления волос. При первом признаке выпадения волос, начинайте проделывать ее снова.

Гигиена кожи. Мыться с мылом в теплой ванне следует один раз в неделю. После ванны принять холодный душ, который способствует закаливанию. Продолжительность его постепенно можно довести до 20 минут. В заключение процедуры выпейте 1—2 чашки прохладной воды и ложитесь в постель, максимально расслабившись.

Прохладную ванну (до температуры тела) можно принимать 1—2 раза в неделю в бассейне — прекрасное средство для саморасслабления, регуляции кровообращения и поддержания гибкости тела.

Холодную ванну (душ) нужно принимать утром после пробуждения, перед гимнастическими упражнениями. Холодная ванна дает эффект закаливания, но приступать к этой процедуре следует осторожно, с учетом индивидуальной переносимости холода.

Теплый душ принимается через полчаса после физических упражнений, чтобы смыть пот.

Обтирание производится ежедневно перед гимнастикой. Энергично разотрите тело мокрым полотенцем, либо наоборот,— мокрое тело сухим жестким полотенцем.

«Сауна йогов». Смажьте все тело, включая голову, лицо и волосистую часть головы касторовым или оливковым маслом, массируйте его в течение 10—

2 1-327

15 минут, прогрейтесь в течение 10—15 минут у обогревательного прибора, либо на солнце. Смойте касторовое масло с мылом. После удаления с тела касторового масла начинается обильное потоотделение. Касторовое масло частично впитывается кожей, и она становится здоровой и эластичной. Затем погрузитесь в горячую ванну до подбородка и полежите в ней 15—20 минут, в течение которых растирайте мышцы, сухожилия и суставы.

Эту процедуру нужно проделывать 1 раз в неделю или в 2 недели. Завершайте ее холодным душем.

Солнечные и воздушные ванны. Солнечные ванны можно принимать круглый год в горах, на берегу моря, реки, на балконе или в солнечной комнате. Летом в жару их следует принимать утром не позже 9 часов 30 минут и после 16 часов. После солнечных ванн не следует делать асаны и физические упражнения. Воздушные ванны принимаются как на солнце, так и в тени.

Гигиена пищеварительной системы

Тибетские врачеватели считают, что многие функциональные расстройства связаны с нарушением деятельности выделительной системы. Сбои в системе восприятия, всасывания, усвоения и удаления затрудняют освобождение организма от шлаков и приводят к болезням. Диабет, бронхиальная астма, остеохондроз, атеросклероз, головные боли — эти и другие заболевания находятся в непосредственной связи с состоянием кишечника. Есть основания утверждать, что после 20—30 лет в кишечнике разрушается полезная микрофлора, результатом чего являются гастриты, колиты, энтероколиты, которые часто переходят в язву и даже рак желудка.

Причинами преждевременного старения и гибели полезной микрофлоры кишечника являются: несбалансированное питание, торопливое поглощение большого количества пищи, принятие ее, когда нет чувства голода, и другие причины.

Размер прямой кишки требует ее регулярного очищения через каждые шесть часов. Следствием запоров становятся такие заболевания, как аппендицит, хронический тонзиллит, ангина, варикозное

расширение вен, артрит, ревматизм, гипертония, заболевание почек и т. д. Отрицательно сказывается на деятельности желудочно-кишечного тракта химическая фармакология. Антибиотики, сульфаниламиды, барий обезвоживают, иссушают стенки кишечника, вызывают образование трещин.

Очистка желудка. Считается обязательным очищать желудок один раз в 1—2 недели.

Очистка желудка водой (Вамана Дхаоти. «Вамана» на санскрите означает «рвота, тошнота», «Дхаоти» — «чистка», «Вамана Дхаоти» — очистка желудка с помощью рвоты). Эта процедура состоит в наполнении желудка водой в большом количестве (1,5—3 л). Нагрейте воду до температуры, немного превышающей температуру тела. Сядьте на корточки в позу Кагасаны (поза вороны) с разведенными коленями, что помогает исключить надавливание на желудок, содержимого брюшной полости. Находясь в таком положении, пейте воду кружка за кружкой, пока не почувствуете, что больше не лезет ни глотка. Значит ваш желудок наполнен максимально.

Нужно выпить не меньше 1 л воды, по возможности и больше. После того, как напились воды, встаньте и надавите двумя руками на живот и проделайте это движение несколько раз. Затем согнитесь под прямым углом, поставив ноги вместе, над стоящим на полу тазом или ведром. Положите левую руку на поджелудочную область, втягивая слегка живот внутрь, а тремя пальцами правой руки пощекочите корень языка, вызывая таким образом рвоту. Сначала вода польется слабой струей, но после 2—3 попыток каждое надавливание на основание языка будет вызывать извержение более значительного количества воды.

Сразу же, как только вода начнет изливаться наружу, выньте пальцы изо рта и не прибегайте к их помощи до тех пор, пока не прекратится извержение сильной непрерывной струи. Затем снова вставьте пальцы в рот поближе к корню языка. Если, несмотря на раздражение зева, вода не выходит, хотя вы еще чувствуете позывы на рвоту, то это значит, что воды в желудке больше нет. Горечь во рту или кисловатый привкус являются признаком хорошего очищения

2*

желудка. В заключение выпейте кружку прохладной воды для последнего промывания.

Эту процедуру проделывают рано утром натощак, после опорожнения кишечника и до выполнения других упражнений и процедур.

Если вы имеете один разгрузочный день в неделю, так называемый «водный день», то эту процедуру рекомендуется делать в обеденное или послеобеденное время. Не расстраивайтесь, если вам не удастся легко вызвать рвоту и удалить из желудка воду, ваш организм освободится от нее естественным путем (через органы выделения). После непродолжительной тренировки она перестанет представлять для вас трудности. Страдающим гипертонической болезнью или болезнями сердца не следует заниматься Ваманой Дхаоти без опытного специалиста.

Это упражнение эффективно при метеоризме, диспепсии, повышенной кислотности. Оно укрепляет диафрагму и брюшной пресс. Пища после нее усваивается очень хорошо. Эта гигиеническая процедура благоприятно действует на функцию печени, кишечника, почек, легких, очищает кожу, устраняет прыщи, ликвидирует чирьи, излечивает заболевания зубов, сердца, устраняет запоры.

Процедуру очищения желудка водой можно проводить и в том случае, если вы очень сильно переели по случаю какого-либо торжества, сли и пили больше, чем это необходимо. Но проделать эту процедуру следует только через 3 часа после приема пищи. Также выпейте как можно больше воды. Затем согнитесь под прямым углом и вызывайте рвоту. Проделайте эту процедуру два или три раза, так, чтобы совсем очистить желудок. Прекратите упражнение, если заметите, что вода, извергаемая при рвоте, совсем чистая. Каждый раз по завершении упражнения выпейте 250 г молока с рисом, которые нужно подготовить до начала процедуры. Никогда не забывайте о приеме упомянутой порции молока с рисом (молоко пить только с рисом и ни с чем другим). Это необходимо делать, чтобы предотвратить возможные вредные последствия.

Помните, что очищение переполненного желудка следует делать лишь через 3 часа после еды. Прини-

мать пищу можно после процедуры только через три часа. Ни в коем случае не следует увеличивать или сокращать этот период. Такую процедуру рекомендуется исполнять по крайней мере один раз в неделю. Эффект от нее вы почувствуете сразу же. Вы ощутите чувство бодрости и прилив энергии. Этот способ очищения особенно эффективен для полных людей, которые могут с его помощью значительно убавить вес.

Есть и другой способ очищения желудка — жаром (Агнисара). Займите одну из поз Пранаямы. Выдохните воздух из легких и задержите дыхание на несколько секунд. Начинайте надавливать энергично на живот. При каждой задержке дыхания (после выдоха) надавливайте на живот 15—20 раз. Это составляет один цикл упражнения. Проделывайте не менее 10 циклов ежедневно. Агнисару можно исполнять лежа на спине. Упражнение тонизирует органы живота, уменьшает жировые отложения и излечивает от запоров.

Очистка толстого кишечника (Басти). Наполните теплой водой (1—1,5 литра) кружку для клизмы. Примите позу вороны, при которой локти лежат на параллельно поставленных коленях. Вы сидите на пальцах стоп, пятки приподняты над полом. Повесьте кружку на высоту 1,5 м. Смажьте наконечник (лучше пользоваться наконечником большого размера) растительным маслом, осторожно введите его в анальное отверстие. Когда вы почувствуете, что наконечник хорошо вошел, откройте кран для поступления воды в кишечник. Когда вы почувствуете сильные позывы, усилием воли задержите и продолжайте пускать воду, так как к этому времени наполнилась только прямая кишка. Если вам удастся продолжить вливание воды, вы почувствуете, как вода продолжает заполнять толстый кишечник. Когда кружка опустеет, весь толстый кишечник будет заполнен водой. Позывы усиливаются и нужно опорожнить кишечник.

Басти следует проделывать один раз в 1—2 недели.

Басти укрепляет мышцы живота, ликвидирует расстройства пищеварения и хронические запоры.

Гигиена половых органов

Она совсем проста, но требует самой строгой регулярности.

Прежде всего, каждый мужчина и каждая женщина обязательно должны не менее двух раз в день (утром после сна и вечером перед сном) мыть половые органы теплой или холодной водой. Кроме того, летом и во время менструаций женщины должны проделывать определенные гигиенические процедуры для поддержания половых органов в чистом и здоровом состоянии.

Принимая во внимание, что мужские половые органы функционируют так же, как и эндокринные железы, следует исполнять специальные упражнения для поддержания полноценности их функций. В частности, рекомендуется делать стойку на голове, что усиливает кровоснабжение половых желез.

Для стимулирования потенции рекомендуется воздействовать на мошонку душем (орошение) — простое в исполнении и в то же время очень эффективное упражнение, а также применять точечный массаж, о чем будет рассказано ниже.

Хорошему развитию женских половых органов способствуют комбинированные упражнения для тазобедренных суставов.

Вот одно из таких упражнений. Вы ложитесь на живот, подложив под таз подушку, и ритмично поднимаете и опускаете ноги. Другое эффективное упражнение заключается в ходьбе, при которой стопы ставят поочередно одну перед другой. Полезна также стойка на голове.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

Любая система физических упражнений, если она применяется правильно, способствует развитию мышц, укреплению здоровья и повышению жизненного тонуса.

Приведем несколько комплексов восточной гимнастики.

Перед выполнением упражнений йоги обычно совершают водные процедуры, к которым относятся

обтирание, обливание, душ и купание. Водные процедуры оказывают общеукрепляющее и тонизирующее воздействие на организм. Они не только закаливают, снижают восприимчивость к простудным заболеваниям, но и благотворно влияют на нервную систему. Поры тела открываются, и все тело начинает «дышать», что способствует повышению эффективности физических упражнений.

Для тех, кто еще не привык к каждодневным закаливающим водным процедурам, лучше всего осваивать их в приведенном порядке, начиная с обтирания, с последующим переходом к более сильнодействующим процедурам — обливанию, душу и купанию.

Йоги против использования слишком холодной или горячей воды. Температура воды должна быть приятно прохладной и по мере освоения процедур постепенно снижаться. Не стоит форсировать события, стремясь как можно быстрее снижать температуру воды. Водная процедура должна выполняться с удовольствием, а не становиться ежедневным испытанием характера.

После водных процедур можно приступать к физическим упражнениям. По традиции йоги, прежде чем выполнять асаны, повернувшись лицом на Восток, приветствуют солнце.

«Здравствуй, солнце!» — так называется небольшой комплекс из 12 упражнений. Это комплекс, занимающий по времени всего несколько минут, служит прекрасной подготовкой к выполнению статических поз (асан). Он разогревает мышцы всего тела, адаптирует к последующим нагрузкам дыхание и сердечную деятельность, а также тонизирует нервную систему. Это прекрасный способ начать день!

Комплекс выполняется в следующей последовательности:

1. Встаньте прямо, ноги вместе, ладони сложите перед грудью (п. 1). Сделайте медленный и спокойный выдох.

2. Одновременно с вдохом поднимите руки вверх, и, не сгибая ног, прогнитесь назад (п. 2).

3. На выдохе наклонитесь вперед и положите ладони рук на пол у ног или приблизьте их к полу,

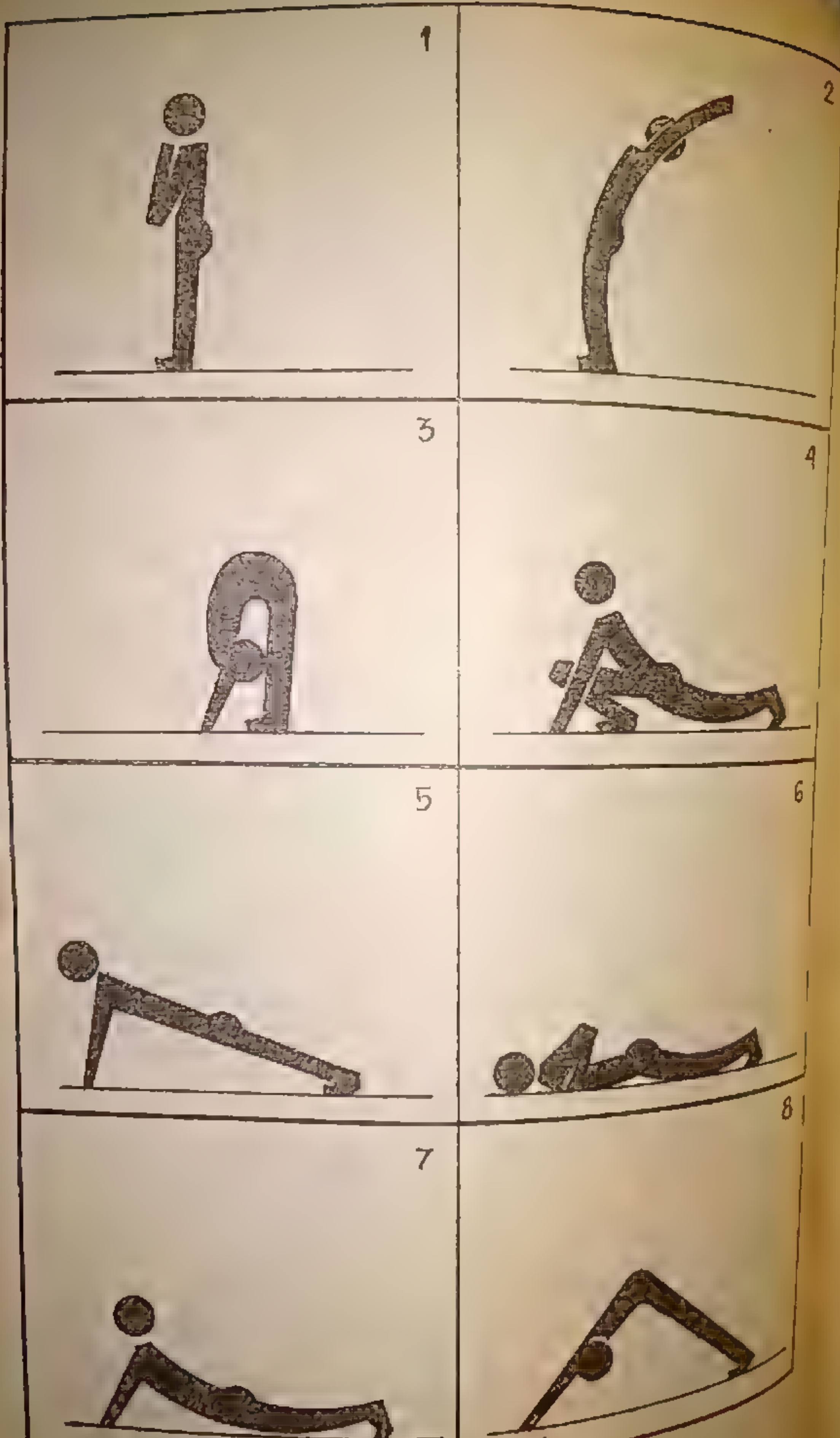
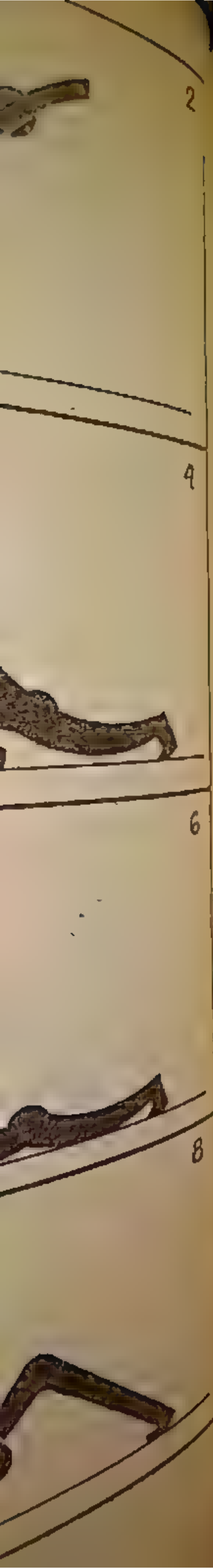


Рис. 1



насколько возможно. Постарайтесь лбом коснуться коленей (п. 3). Завершив выдох, прижмитесь к коленям еще плотнее.

4. Перенесите вес на руки и со вдохом отставьте правую ногу как можно дальше назад. Левая нога всей ступней стоит на полу между руками, также плотно прижатыми к полу. Голова поднята (п. 4).

5. Выдохните, поставьте левую ногу рядом с правой. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. Вес тела удерживается на выпрямленных руках. Смотрите прямо перед собой (п. 5). Вдохните.

6. С выдохом согните руки и опуститесь на пол, оставляя таз слегка приподнятым. В этом положении тело касается пола 8 точками — ступнями, коленями, ладонями, грудью, лбом или подбородком (п. 6).

7. Вдохните, выпрямите руки и прогнитесь назад (п. 7).

8. Выдохните и поднимите таз так, чтобы тело составило треугольник. В идеале ладони и стопы должны быть плотно прижаты к полу, а голова находиться между руками (п. 8).

9. Перенесите правую ногу вперед, поставив ее между руками. Сделайте вдох. Колено левой ноги упирается в пол. Смотрите вверх. Эта поза аналогична 4-й. Только ноги меняются местами.

10. Делая выдох, перенесите левую ногу вперед к правой, выпрямите ноги и наклонитесь вперед, стараясь максимально приблизить лоб к коленям. Эта поза повторяет третью.

11. С вдохом поднимите руки вверх и прогнитесь назад — аналогично 2-й позе.

12. Сделайте выдох и сложите ладони перед грудью. Вы вернулись в исходное положение.

Не смущайтесь, если с первого раза не все получится, как надо. Попробуйте выполнить сначала первые четыре позы и возвратитесь в исходное положение, проделав три последние. Через неделю разучите остальные позы — с пятой по девятую. Когда отдельные движения будут хорошо освоены, выполняйте их в серии последовательно одно за другим. Все движения должны быть плавными, без рывков. Дышать следует через нос.

На первых порах могут возникнуть трудности в синхронизации дыхания с движениями. Но скоро вы найдете правильный ритм.

Выполняя комплекс «Здравствуй, солнце!» как предварительную разминку, его надо проделать сначала 1 раз, а затем постепенно довести количество повторений до 4-х.

Рассмотренный комплекс из 12 упражнений имеет и самостоятельное значение. Йоги считают, что он оказывает благотворное влияние на желудочно-кишечный тракт, сердце, легкие и нервную систему. Систематическое выполнение комплекса укрепляет тело и развивает гибкость позвоночника. А именно гибкость позвоночника, по представлению йогов, определяет возраст человека. Они говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость позвоночника, человек стареет». Занимаясь упражнениями по системе йогов, можно развить или вернуть былую гибкость позвоночника, а значит и вернуть молодость!

Упражнения для всех возрастов (по Дхирендре Брахмачари)

1. Развитие памяти и воли. Встаньте прямо; ноги вместе, рот закрыт. Наклоните голову максимально назад. Широко откройте глаза и удерживайте их в таком состоянии. Концентрируйтесь на области темени. Делайте быстрый выдох и вдох через нос. Упражнение выполняется 5—10 раз.

2. Развитие интеллекта. Встаньте прямо; ноги вместе, руки на бедрах. Закройте глаза. Наклоните голову вперед и уприте подбородок в яремную ямку между ключицами. Концентрируйте свое внимание на этом месте. Затем исполните упражнение «кузнечный мех» (Бхастрика), т. е. выпрямив позвоночник, делайте быстро и сильно вдох и через 7—14 секунд — выдох (с контролируемым брюшным прессом) — по возможности более полно. В конце задержка, вдохните побольше воздуха, а затем медленно и плавно выдыхайте его через правую ноздрю. Проделайте так 5—10 раз.

Эти два упражнения оказывают благоприятное действие при нервном напряжении.

3. Омоложение щек. Стоя прямо, закройте большими пальцами ноздри. Глаза открыты. Вытяните губы вперед. Втягивайте резко воздух через узкое отверстие рта, издавая при этом шипящий звук. Затем наклоните голову вперед и задержите воздух в полости рта. Щеки надуты, а подбородок находится в яремной ямке между ключицами. Задержитесь в таком состоянии на паузе после вдоха. Поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.

— Упражнение улучшает тонус мышц лица. Втягиваемая через рот сильная струя воздуха оказывает санирующее действие на зубы и десны, благоприятно действует при пиорее и кариесе, устраняет дурной запах изо рта.

4. Укрепление шеи. Упражнение состоит из трех движений:

а) Стоя прямо, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 5—25 раз;

б) стоя прямо, наклоняйте голову резко вперед и назад. Повторите 5—25 раз

в) стоя прямо, наклоняйте голову вправо и влево (по 5 раз). Дышите нормально При наклонах старайтесь удерживать плечи неподвижно (через некоторое время вы сможете класть ухо на плечо).

Это упражнение укрепляет мышцы шеи. Оно облегчает состояние при тонзиллите, фарингите, делает голос более звучным, а также помогает устранить дефекты речи.

5. Укрепление плеч. Стоя прямо, сожмите кулаки (большие пальцы уберите в ладони) и согните локти под прямым углом. Быстро выпрямите руки вперед до уровня плеч. Возвращайтесь в исходное положение. Дышите нормально. Повторите упражнение 5—25 раз.

Упражнение укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.

6. Укрепление локтей. Стоя прямо, сожмите кулаки (большие пальцы уберите в ладони). Резко согните руки в локтях, поднимите руки до уровня плеч. Затем вернитесь в исходное положение. Исполняйте упражнение 5—25 раз. Повторите это движение с разжатыми кистями, не прикасаясь ими к плечам и бедрам.

Упражнение укрепляет мышцы и суставы рук и создает основу для лучшего усвоения асан, делая ваши руки более гибкими и крепкими.

7. Укрепление рук. Упражнение состоит из двух движений:

а) стоя прямо, поднимите правую руку в сторону и вверх ладонью наружу. Вернитесь в исходное положение. Рука не должна касаться головы. Повторите это движение левой рукой. Затем поднимите вверх обе руки ладонями наружу, они также не должны соприкасаться;

б) стоя прямо, сожмите кулак левой руки, убрав большой палец в ладонь. Сделайте вдох через нос, задержите дыхание и проделайте несколько круговых движений левой рукой в направлении вперед — вверх — назад — вниз. Когда вы не сможете задерживать дыхание, согните руку в локте и с силой выдохните воздух. Повторите движение той же рукой в обратном направлении: назад — вверх — вниз. Проделайте то же правой рукой, а затем обеими руками.

Упражнение укрепляет мышцы рук и плечевые суставы.

8. Развитие кистей. Исполнение. Упражнение включает в себя несколько движений:

а) стоя прямо, согните пальцы и поднимите руки вперед до уровня плеч. Двигайте с напряжением кулаками вверх — вниз. Делайте 5 раз;

б) стоя прямо, поднимите через стороны руки, согнутые в локтях. Разгибайте и сгибайте кисти (вверх — вниз), как это было в предыдущем случае. Повторите 5 раз;

в) стоя прямо, с вытянутыми вперед руками, распрямите кисти (пальцы вместе). Сгибайте и разгибайте кисти, как указано в пунктах «а» и «б». Повторите 5 раз;

г) стоя прямо, поднимите руки в стороны, согнув их в локтях. Кистями (ладони раскрыты, пальцы сомкнуты) совершайте движение вверх и вниз;

д) повторите упражнения «в» и «г», но с максимально раздвинутыми пальцами.

Повторяйте каждое движение по 5 раз. Они укрепляют ваши кисти и пальцы. Сначала вы будете уставать, но при систематических тренировках руки ваши

окрепнут. При всех выполняемых движениях дышите нормально. Внимание должно быть направлено на упражняющиеся части тела.

9. Развитие грудной клетки. Упражнение имеет два варианта:

а) стоя прямо, поднимите руки вверх. Делайте вдох через нос, отклоняясь в это время как можно дальше назад. Задержитесь в этой позе максимально долго. Повторите 5 раз;

б) из того же исходного положения отклонитесь сильно назад, делая при этом вдох через нос. Руки, вытянутые назад, расположены отвесно по отношению к полу. Повторите 5 раз.

Упражнение развивает грудную клетку, укрепляет мышцы туловища. Увеличивает подвижность позвоночника и ребер, что делает дыхательные движения более эффективными.

10. Укрепление мышц живота. Упражнение имеет следующие варианты:

а) стоя прямо, сильно наклоните голову назад (как в первом упражнении). Делайте быстрый выдох и вдох, выпячивая и втягивая живот. Повторите 5—25 раз;

б) стоя прямо, сложите губы трубочкой и вытяните их вперед. Сделайте резкий вдох через щель в губах и одновременно наклоняйте голову вперед. Подбородок упирается в яремную ямку между ключицами. Задержите дыхание и надуйте щеки. Затем мгновенно делайте выдох через нос. Повторите 5 раз;

в) стоя прямо, наклонитесь горизонтально и положите руки на поясницу (большие пальцы направлены вперед, остальные — назад). Смотрите прямо перед собой. Делайте быстро вдох и выдох, выпячивая и подбирая живот. Начните с 25 повторений.

Приняв горизонтальный наклон и положив руки на поясницу, делайте выдох через нос и, не делая вдоха, начинайте быстро втягивать и подбирать живот. После максимальной задержки дыхания, сделайте медленный вдох.

Упражнения тренируют мышцы брюшного пресса, регулируют деятельность пищеварительной системы и желез внутренней секреции, предупреждают ожирение.

11. Укрепление спины. Упражнение включает в себя несколько движений:

а) стоя прямо, сожмите правую руку в кулак (большой палец внутри ладони) и заведите ее за поясницу. Захватите кисть правой руки левой, так, чтобы обе руки прилегли к спине. Сделайте полный вдох через нос и наклонитесь назад как можно дальше. Сделайте задержку на какое-то время и, выдыхая воздух, наклоняйтесь вперед, пока лбом не достанете колена. Начните с 5 повторений;

б) стоя прямо, расставив ноги как можно дальше друг от друга, поставьте руки на поясницу, причем большие пальцы должны быть направлены при этом вперед, а остальные — назад. Делая вдох, наклонитесь максимально назад. Сделайте задержку. Выдыхайте воздух и наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь пола головой. Повторите 5 раз;

в) стоя прямо (ладони на бедрах), делайте вдох и рывком наклонитесь максимально влево. Задержитесь на какое-то время и вернитесь в исходное положение, делая выдох. Затем проделайте то же самое в правую сторону. Повторите 5 раз. Следите, чтобы руки были расположены на одной линии, а корпус не отклонялся вперед или назад;

г) стоя прямо, с расставленными ногами и руками, вытянутыми вперед, делайте вдох и повернитесь влево, описывая руками полукруг. Взглядом следите за движением рук. Сделайте задержку на какое-то время и выдыхайте воздух, возвращаясь в исходное положение. Проделайте то же самое в правую сторону. Повторите 5 раз. .

Упражнение повышает гибкость позвоночника. При регулярном выполнении исправляются его искривления. Укрепляются мышцы туловища. Улучшается походка и осанка.

12. Развитие бедер. Упражнение состоит из трех движений:

а) стоя прямо, делайте вдох через нос, поднимите руки вверх и прыжком расставьте ноги, став на пальцы. Так же прыжком вместе с выдохом вернитесь в исходное положение. Руки не должны касаться бедер, колени не должны сгибаться. Начните с 10 повторений;

б) стоя прямо, вытянув руки вперед, делайте вдох через нос и постепенно приседайте, пока бедра не расположатся параллельно пола. Колени должны быть все время вместе. Вернитесь в исходное положение, сделайте при этом выдох. Если вначале трудно задерживать дыхание, можно дышать нормально, пока не усвоите упражнение. Повторите 5 раз;

в) стоя прямо, на пальцах, вытянув руки в стороны, делайте вдох и медленно приседайте, разводя колени в стороны, не доводя, однако, приседания до посадки на пятки. Стопы соприкасаются друг с другом пятками и пальцами. Задержите дыхание в этом положении. Медленно возвращайтесь в исходное положение, делайте выдох. Если вначале задержка дыхания будет затруднена, дышите нормально, пока не усвоите упражнения. Повторите 5 раз.

Упражнение развивает мышцы бедер. Тонкие ноги приобретают красивую форму, а толстые — освобождаются от излишних жировых отложений.

13. Развитие голеней. Стоя прямо, сожмите руки в кулаки (большие пальцы внутрь ладони). Сделайте вдох через нос, присядьте полностью и поднимите руки вперед, ладонями вниз. Стопы не должны отрываться от пола, колени должны быть все время вместе. Задержите дыхание. Делая выдох, вставайте и одновременно описывайте руками полный круг вниз и назад. Повторите 5 раз.

Упражнение укрепляет мышцы голеней и придает им красивую форму.

14. Развитие стоп. Стоя прямо, приподнимитесь на пальцах. Совершайте пружинящие движения, стоя на пальцах ног, следите, чтобы пятки и пальцы были все время вместе. Затем, не вставая на полную стопу, подпрыгните как можно выше и снова опуститесь на пальцы. Строго следите, чтобы пятки и пальцы все время были вместе. Старайтесь возвращаться на то же место, с которого вы подпрыгнули. Упражнение выполняется 10—25 раз.

Упражнение способствует поддержанию нормальной конфигурации свода стопы и предохраняет от плоскостопия.

15. Развитие щиколоток. Упражнение состоит из двух движений:

а) стоя прямо, поднимите слегка правую ногу (приблизительно на 25 см от пола) и опишите стопой круг, совершая движение в голеностопном суставе сначала справа налево, затем слева направо. Проделайте то же левой ногой. Повторите упражнение по 5 раз каждой ногой;

б) стоя прямо, разведя руки в стороны (тело выпрямлено, но расслаблено), поставьте стопы вместе и слегка присядьте, тяжесть тела при этом переносится на пальцы ног. Старайтесь поддерживать тело в этом положении как можно дольше.

Упражнение укрепляет щиколотки. Можно дополнить его вариантом, укрепляющим колени. Выбросьте резко ногу вперед, затем согните ее, отводя голень назад. Туловище должно оставаться в строго вертикальном положении. Проделайте то же другой ногой. Сделайте 10 раз.

Психологические упражнения

Сосредоточение. Цель: подчинить внимание своей воле.

Подчинение органов чувств — «Пратья-хара».

Суть упражнения — оградить сознание от внешних впечатлений. Упражнение в «Пратья-харе» следует непосредственно после упражнений в «Пранаяме». Чтобы не воспринимать вкусовых, слуховых, обонятельных, осязательных впечатлений, достаточно изолироваться от внешних влияний и остаться неподвижным. Закрыть глаза и заткнуть уши ватой. Направить внимание на предмет, удерживать его на нем (Дхиана), отбросить форму и созерцать идею (Самадхи).

а) Контроль воли над непроизвольными движениями. Помогает совершенно избавиться от болезненных движений.

1-е упражнение. *Контроль над мышцами рук и ног.* Сесть. Протянуть руки в уровень с плечом ладонью вниз. Повернуть голову в сторону руки и пристально смотреть на средний палец. В руке не должно быть ни малейшего движения. Упражняться ежедневно с каждой рукой по одной минуте, прибавляя еще по 1 минуте через 5—7 дней. Точно такое же

упражнение делать с ногами, вытягивая их вперед и наблюдая их неподвижность. Продолжительность та же.

2-е упражнение. *Контроль за мышцами всего тела в сидячем положении.* Сесть в кресло. Ослабить мускулы. Устремить взгляд в одну точку (напряжения не должно быть: нужно совершенно расслабить мышцы глаз, благодаря чему взгляд остановится). Дышать ритмично, медленно и спокойно. Дыхание неглубокое, почти без колебания груди, ребер и живота. Все тело должно как бы застыть. Упражняться ежедневно 5—10 минут. Постепенно довести до 20 минут, производить упражнение 5—7 дней.

Сесть прямо навытяжку. Стараться застыть в этом положении. Остальное всё то же. Можно «застывать», вытянув перед собой руки,— очень нужное упражнение. Проделывать 5—10 минут ежедневно.

б) Контроль воли над произвольными движениями.

3-е упражнение. Сосредоточение внимания при произвольных движениях: больших пальцев рук, указательных пальцев и при сжимании и разжимании кисти. Соединить кисти рук так, чтобы пальцы одной руки вошли в промежутки пальцев другой. Медленно вращать большими пальцами один вокруг другого от 50 до 100 раз, сосредоточив все внимание на этом действии. Затем, положив руку на стол, сжать ее в кулак. Медленно отогнуть большой палец, направляя на это действие все внимание. Точно так же обрабатывать указательный, средний и т. д. Потом медленно сгибать мизинец, безымянный и т. д. Повторять упражнение в обратном порядке. Продолжительное выполнение этих простых упражнений сильно укрепляет волю и является введением в «Пратья-хару».

в) Контроль воли над органами чувств (Пратья-хара).

Чтобы научиться подчинять себе органы чувств, надо научиться воспринимать ощущения от одного органа, не воспринимая их от других.

4-е упражнение. *Зрение.* Взять предмет, например, карандаш, и на нем сосредоточить все внимание. Обратить внимание на цвет, форму и т. д. 5—7 минут стараться максимально использовать зрительное восприятие, так, чтобы другие органы чувств бездействовали. Положение тела должно быть удобное. Постепенно тренируя аналитическую способность зрения, менять предметы, переходить к более тусклым и бесцветным.

5-е упражнение. *Слух.* Лечь на диван или ковер. Ослабить мускулы и закрыть глаза. Положите недалеко от себя наручные часы. Прислушиваться к тиканию часов, ни о чем другом не думать, не воспринимать других впечатлений. Можно считать удары часов до 100. Упражняться ежедневно по 10 минут. Это упражнение способствует ЯСНОСЛЫШАНИЮ.

Только хорошо освоив перечисленные упражнения, подготовив мускулатуру, суставы, заложив основы психического настроя, можно приступать к разучиванию асан.

ЙОГА

Для успеха в любом серьезном деле, будь то работа, учеба или спорт, необходим прочный фундамент — здоровое тело и бодрый дух. Только в этом случае можно плодотворно работать, посвятить себя любимому делу, семье, получая удовольствие от каждого прожитого дня.

Физические упражнения позволяют поддерживать хорошую спортивную форму, но при этом во многом игнорируются нравственные и духовные начала. Да и человек, когда ему за тридцать, в спортивных залах и на стадионе появляется, как правило, только в качестве болельщика. Что же делать, когда начинают подступать болезни, нарастает чувство неудовлетворенности собой?

Необходима такая система упражнений, которая давала бы одновременно и физическое и интеллектуальное развитие, способствовала бы гармоническому формированию личности. Она должна помогать человеку противостоять натиску болезней, быть доступной и для мужчин, и для женщин, и для детей.

и для людей преклонного возраста, и для здоровых, и для больных. Такой комплекс упражнений не должен утомлять, а, напротив, давать бодрость, силу и эмоциональное равновесие.

Такой системой является йога!

Йога — это совокупность гигиенических, морально-этических правил и философских представлений, истоки которых уходят в глубокую древность. Это прежде всего целостная система гармоничного развития человека, дарящая людям радость, здоровье, бодрость и спокойствие духа. Здесь удачно соединяются физические упражнения и тренировка интеллекта, воспитание характера и омолаживание, сохранение красоты и изящества. Специфика физических упражнений йогов позволяет рекомендовать их людям практически любого возраста, начиная с 6 лет.

Вот что говорит главный специалист по лечебной физкультуре Министерства здравоохранения РСФСР профессор А. В. Чогвадзе: «У нас нет никаких сомнений в полезности йоги при соответствующих показаниях. Ее надо не проверять, ею надо заниматься!»

Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», что означает «единение», «связь», «слияние» (имеется в виду единство, гармония физического и психического состояния). Иначе говоря, йога — это совокупность методов, способствующих формированию единой, цельной личности.

Основоположником учения йогов считают древнеиндийского мудреца Патаджали, жившего во II—I в. до н. э. Он предложил разделить йогу на 8 ступеней:

1. Яма — самообладание или правила общественного поведения («Яма» в более точном переводе: «смерть всему плохому»).
2. Нияма — ограничение или кодекс личного поведения (самодисциплина).
3. Асана — поза.
4. Пранаяма — система дыхательных упражнений (именно с ней и знакомит читателя настоящая книга).
5. Пратья-хара — отрыв от чувственного восприятия.
6. Дхарана — концентрация мысли.

7. Дхьяна — медитация (процесс сосредоточения, вникания в сущность объекта).

8. Самадхи — самореализация.

Система йогов не имеет ничего общего с религией и различными верованиями. Она носит рациональный характер и не ограничена верой, религией, расой, национальной принадлежностью, возрастом, полом. Это — дисциплина ума и тела, путь к отличному здоровью.

Практически йогой может заниматься самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Цель ее — последовательно развивать такие качества организма, которые позволяют лучше понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Физическая йога называется «Хатха-йога». Согласно учению йогов наше тело живет за счет «положительных» и «отрицательных токов», и когда они находятся в полном равновесии, то мы можем говорить о своем отличном здоровье. На языке древней символики «положительный» ток обозначается словом «Ха» (солнце), а «отрицательный» — словом «Тха» (луна). Слияние этих двух слов и образует понятие «Хатха-йога», смысл которого единство противоположностей, т. е. положительного и отрицательного начал.

Таким образом, «Хатха-йога» может быть определена и как система, которая ставит целью научить человека управлять своим телом, добиваться улучшения здоровья, предупреждения некоторых заболеваний, способствовать долголетию, активной жизни и работоспособности.

Особенность гимнастики йогов заключается в том, что каждое упражнение соединяет в себе три обязательных элемента, а именно:

1. Специфическую асану, т. е. положение тела, при котором те или иные участки его, или внутренние органы напрягаются или расслабляются.

2. Определенный тип дыхания носом.

3. Концентрация внимания на том участке тела или органе, на который воздействует асана.

Благодаря комплексам физических упражнений человек не только укрепляет тело, но и тренирует

волю. По этому поводу академик П. Анохин писал: «Йога — не обычная гимнастика, это прежде всего гимнастика, укрепляющая человеческую волю. Она приучает нас к каждодневному преодолению трудностей, пусть небольших. И в этом, думается, ее воспитательная ценность».

Как уже подчеркивалось, Пранаяма (Хатха-йога) доступна всем. Но надо помнить, что каждый, кто пожелает овладеть ею, должен, во-первых, в обязательном порядке проконсультироваться с врачом, и, во-вторых, приступать к занятиям под руководством опытного методиста.

Описанные далее упражнения предполагают соблюдение этих двух условий. В любом случае, продолжать выполнение дыхательных или физических упражнений следует, если вы не испытываете ни малейших неудобств.

Три золотых правила

Приступая к занятиям, необходимо помнить, что йога — это отработанная до мелочей система развития тела и психики, достижения гармонии между человеком и окружающим миром. Система, в которой одинаково важны все компоненты для достижения основной цели — формирования физического, духовного и нравственного здоровья человека. Механическое выполнение произвольно выбранных упражнений не приводит к успеху, а подчас может дать совершенно противоположный результат.

Разучивать комплекс упражнений необходимо в строго определенном порядке, помня о «трех золотых правилах»: а) последовательность с постепенным переходом от простого к сложному; б) систематичность и регулярность занятий; в) умеренность во всем. Мало просто выполнять упражнения, надо знать назначение каждого из них с учетом своих индивидуальных возможностей. Только в этом случае занятия йогой оказывают мощное оздоровительное воздействие на весь организм.

Прежде чем перейти к описанию упражнений, или как они точнее называются, асан, приведем общие правила и рекомендации, к которым следует отнес-

тись самым серьезным образом, поскольку они во многом определяют успех занятий йогой.

Когда лучше заниматься? Йоги считают, что асаны лучше всего выполнять в утренние часы. Если это по тем или иным причинам невозможно, то занятия можно перенести и на другое время. Но никогда не следует заниматься йогой поздно вечером, перед отходом ко сну. Это объясняется тем, что асаны оказывают, помимо определенного специфического воздействия, присущего каждой конкретной позе, и общее тонизирующее воздействие на организм. В любом случае комплекс упражнений выполняется натощак или не ранее чем через 3—4 часа после последнего приема пищи.

Упражнения предпочтительнее всего выполнять на свежем воздухе. Можно и в хорошо проветренном помещении, но при этом следует избегать сквозняков. Одежда не должна стеснять движений. Можно заниматься в легком спортивном костюме, преимущественно шерстяном или хлопчатобумажном; синтетических тканей лучше избегать. А если вы находитесь дома и в помещении не слишком прохладно, то лучше выполнять упражнения в плавках, сочетая занятия йогой с приемом воздушных ванн.

Асаны всегда выполняются без обуви на тонкой подстилке или коврике, разложенном на полу, а при занятиях на свежем воздухе — на любой гладкой и твердой поверхности.

Упражнения йогов — это прежде всего система психо-физической тренировки человека. Поэтому совершенно бесполезно выполнять упражнения, если ваши мысли заняты другими делами.

Перед занятиями полезно создать соответствующий положительный настрой. Отключиться от повседневных забот и полностью сосредоточиться на выполнении комплекса упражнений.

Пробуждение от сна.

Особенно эффективны положительные установки во время утреннего пробуждения, когда человек находится между сном и бодрствованием. Именно то настроение, с которым человек утром поднимается с постели, во многом определяет его настроение

в течение всего дня. Не случайно говорят: «Встал не с той ноги». Поэтому утром не спешите вскакивать с постели, а мысленно несколько раз повторите, например, следующую установку: «Мои мышцы пробудились. Я начинаю день со свежей головой и хорошим настроением. Я готов с удовольствием принять водные процедуры и выполнить комплекс упражнений». Слова текста не должны быть чисто механическими. Здесь требуется образное мышление и определенная нагрузка воображения.

Создав таким образом положительный настрой, который будет вас питать в течение всего дня, каким бы тяжелым он ни выдался, надо убрать из-под головы подушку, лечь на спину и выполнить «упражнение после пробуждения от сна». Медленно сделайте потягивающее движение пяткой левой ноги вперед. При этом носок идет несколько на себя, а нога не отрывается от постели. Вытянув пятку, зафиксируйте ногу в этом положении на несколько секунд, затем расслабьте ее. Сделайте такое же потягивающее движение пяткой правой ноги и, наконец, двумя пятками вместе. Весь этот цикл надо повторить не менее пяти раз. Дыхание произвольное. При выполнении упражнения внимание фиксируется в области копчика.

Это упражнение нормализует кровообращение, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, снимает боли в пояснице.

Затем рекомендуется выполнить согревающий комплекс упражнений «Здравствуй, солнце!» и после этого приступить к выполнению асан.

АСАНЫ

(Из ежедневной программы йогов)

Сантулан асана

Встаньте прямо, пятки и носки ног вместе, руки расслаблены и свободно опущены вдоль туловища, смотрите прямо перед собой.

1. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене и приблизьте пятку левой ноги к ягодице. Если пятку не удастся подвести к ягодице из-за боли в колене, согните ногу насколько возможно.

2. Возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги так, чтобы ладонь полностью охватывала щиколотку. Подтяните пятки к ягодице как можно ближе.

3. Напрягите правую руку. Медленно и постепенно начинайте поднимать правую руку вверх, пальцы руки держите вместе. Пока рука поднимается вверх, ладонь обращена вниз. Когда рука полностью поднята, ладонь должна быть выпрямлена и развернута вперед.

4. Оставайтесь в этой позе в течение 6—8 секунд. Держите поднятую руку твердо и прямо. Правая нога, на которой вы стоите, также должна быть прямой. Смотрите прямо перед собой. При выполнении этой асаны не требуется придерживаться какого-либо определенного типа дыхания, поэтому дышите произвольно (рис. 2.1.).

5. Вернитесь в исходное положение в следующей последовательности: медленно и плавно опустите поднятую правую руку, затем опустите и поставьте на пол левую ногу.

6. Отдохните в исходном положении в течение 6—8 секунд, после чего повторите упражнение, но уже стоя на левой ноге.

В течение первой недели выполняйте упражнение по два раза в день, а через неделю увеличьте количество до трех.

Если во время выполнения асаны вам будет трудно удерживать равновесие, стоя на одной ноге, то поначалу можно слегка опираться о стену. Это простое упражнение, которое доступно практически каждому, оказывает благотворное влияние на весь организм и способствует развитию гибкости суставов.

Павана-муктасана

Упражнение выполняется в следующей последовательности:

1. Встаньте в основную йоговскую стойку. Сделайте медленный и спокойный выдох.

2. Одновременно со вдохом поднимите левую ногу, согнутую в колене, и подведите колено к груди, а правую на... Положите левую руку на лодыжку, не при... колено левой ноги. Прижмите колено к груди,

кладывая при этом никаких усилий к лодыжке.

3. Оставайтесь в этой позе на задержке дыхания после вдоха, пока приятно. Спину выпрямите. Смотрите прямо перед собой.

4. При первом ощущении дискомфорта при выдохе отпустите колено и медленно и плавно верните ногу в исходное положение.

5. Отдохните в исходном положении 6—8 секунд, после чего повторите упражнение, но уже стоя на левой ноге. В течение первой недели выполняйте упражнение по 2 раза в день, а через неделю увеличьте количество повторений до трех.

Те, кому трудно делать это упражнение в положении стоя, могут успешно выполнять асану на полу — в положении лежа на спине. Техника выполнения упражнения остается без изменения.

Это несложное упражнение оказывает положительное влияние на органы брюшной полости, способствует избавлению от запоров и болей в спине, а также уменьшает жировые отложения в области живота.

Завершать комплекс упражнений йоги рекомендуют выполнением позы полного расслабления.

Шавасана

Лягте на коврик на спину, пятки и носки ног вместе, руки вдоль туловища. Смотрите вверх прямо перед собой.

Закройте глаза. На мгновение максимально напрягите все тело и резко расслабьтесь. При этом ступни слегка расходятся в стороны, руки разводятся ладонями вверх, а голову следует немного повернуть набок (рис. 2.2.).

Проконтролируйте полное расслабление мышц всего тела, начиная от кончиков пальцев ног, ступней, икр, коленей и бедер. Затем от кончиков пальцев рук, ладоней, запястьев и выше до плеч. После этого переходите к мышцам туловища, шеи и лица. Если те или иные группы мышц не поддаются расслаблению, прибегните к помощи «правила маятника» — слегка напрягая и вновь расслабляя эти мышцы. Со временем вы узнаете свои внутренние «барьеры» на пути к расслаблению и научитесь преодолевать их. Критерием правильности выполнения упражнений

является чувство разливающегося по телу тепла и приятной тяжести.

Убедитесь в полном расслаблении всего тела с ощущением мира и покоя направьте внимание в область сердца. Время выполнения упражнения 5—10 минут.

Научившись легко и быстро расслабляться, на что вам придется потратить несколько недель, переходите к следующему этапу освоения «шавасаны».

После полного и глубокого расслабления, лежа с закрытыми глазами, постарайтесь представить образ безоблачного голубого неба, некую абстрактную голубизну. Это весьма непростая задача. Здесь требуются навыки образного мышления и нагрузка воображения. Сначала неясный и расплывчатый образ голубого неба будет постоянно ускользать от вашего мысленного взора, но после нескольких месяцев тренировки успех все-таки придет, и вы в любой, даже самый пасмурный день сможете наслаждаться великолепным образом ясного голубого неба.

На третьем этапе освоения «шавасаны» на смену чувству приятной тяжести должно прийти ощущение легкости, ощущение полета в голубом бескрайнем небе. Представьте себя белокрылой чайкой, свободно парящей в высоте.

Закончив выполнение «шавасаны», откройте глаза, перенесите руки за голову и приятно потянитесь. Сядьте на коврике и только после этого не спеша поднимитесь на ноги.

Не старайтесь сократить время выполнения комплекса за счет «шавасаны». При выполнении этого упражнения недопустима внутренняя спешка. Йоги придают большое значение этой позе: считают, что это наилучшая поза для продления жизни. Она способствует нормализации давления, улучшению деятельности сердца, помогает при нервных истощениях.

«Шавасана» — это своеобразный «психологический оазис», столь необходимый современному человеку в его напряженной, насыщенной и деятельной жизни.

Поза рыбы. Эта поза позволяет плавать, как рыба. Она действительно облегчает поддержание тела на поверхности воды. В позе рыбы позвоночник разгиб...

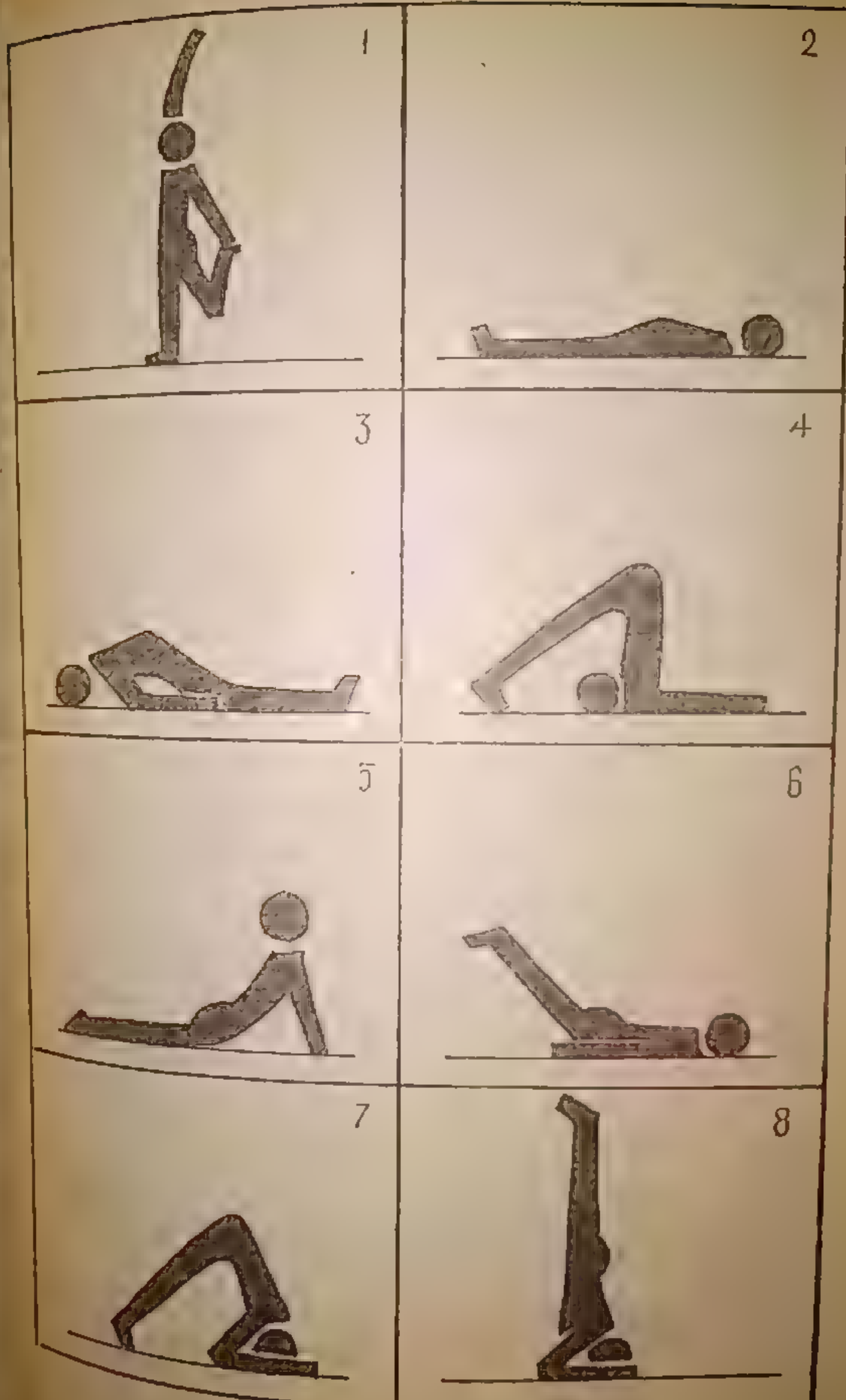


Рис. 2

бается, облегчается грудное и ключичное дыхание, растягивается брюшной пресс.

Ложитесь на спину, руки вытяните вдоль туловища, ладони прижаты к бедрам. Поднимите грудную клетку вперед и вверх, отводя голову назад и одновременно разгибая позвоночник так, чтобы получилась дуга. В крайнем положении ваше тело упирается в пол теменем, ягодицами, пятками и локтями (рис. 2.3). Задержитесь в позе в течение десяти дыхательных циклов. Вернитесь в исходное положение, расслабьте спину. Одного исполнения позы рыбы достаточно.

В исходном положении делайте выдох, а при поднимании грудной клетки — вдох. При переходе в крайнее положение — выдох. В процессе удержания позы дышите нормально. Старайтесь максимально вентилировать верхушки легких, расправляйте ребра одновременно с поднятием ключиц и ограничивайте брюшное дыхание. В конце выдоха сократите мышцы брюшного пресса.

Эта поза увеличивает подвижность грудной клетки и позвоночного столба. Она укрепляет мышцы спины и улучшает осанку. Поза рыбы чрезвычайно полезна женщинам — она стимулирует функцию тазовых и прежде всего детородных органов.

Поза плуга. Ложитесь на спину, руки протяните вдоль туловища, ладони поверните к полу. Позвоночник должен быть плотно прижат к полу. Динамическая фаза начинается с медленного и плавного подъема ног в вертикальное положение. Сокращайте мышцы живота и поднимайте таз. В конце движения ноги слегка согните так, чтобы колени касались лба. Снова вытяните ноги так, чтобы пальцы скользили по полу позади головы. Делайте это без напряжения. В статической фазе удерживайте достигнутое положение (рис. 2.4). Необходимо поддерживать полную неподвижность. Расслабьте ноги, ощущая при этом тяжесть в них. Эта фаза продолжается для начинающих в течение 5 дыхательных циклов (без задержки дыхания).

В исходном положении делайте выдох, поднимая ноги — вдох. Как только ноги коснутся пола, — выдох. Дышите полным дыханием, чтобы этим усилить «массаж» области живота. При перехо

от одного движения к другому или во время удерживания позы (статической фазы) дышите нормально.

Поза плуга воздействует на весь позвоночный столб, увеличивает его подвижность и гибкость, укрепляет мышцы брюшного пресса. Эта поза оказывает благоприятное воздействие на кровоснабжение мозга, является прекрасным средством от морщин. Она полезна при некоторых хронических заболеваниях,— хроническом гепатите и циррозе печени, диабете, при лечении запоров, геморроя, является хорошим средством борьбы с ожирением.

Поза змеи. Лягте на пол на живот, сведите вместе ноги (пятки держите вместе). Согните руки, поставив их ладонями на пол. Пальцы рук ложатся на плечи, а локти располагаются вблизи подвздошных отделов. Перед началом упражнения положите лоб на пол.

Динамическую фазу позы змеи начинают с медленного подъема головы при одновременном вытягивании шеи, когда подбородок будет выдвинут как можно дальше вперед, медленным и равномерным движением поднимите голову вверх. Руки остаются расслабленными. Давление туловища приходится на ладони. Взгляд направлен высоко вверх.

Когда мышцы спины максимально сократятся, мышцы ног также будут напряжены (за исключением икроножных, которые должны быть расслаблены). В этом положении вся тяжесть тела переносится на живот. Не забывайте расслабить мышцы ягодиц, бедер, голеней, тогда ноги легко, почти автоматически, раздвигаются. Очень важно, чтобы при удержании крайнего положения вы касались пола животом в области пупка. Голова закинута назад при максимальном разгибании позвоночника (рис. 2.5).

Позу змеи удерживают на протяжении 3—10 полных вдохов и выдохов. В статической фазе дышите свободно, не задерживая дыхания.

Поза змеи обеспечивает максимальное разгибание позвоночника, хорошо укрепляет мышцы спины и живота и улучшает осанку. Эффективное средство при лечении искривлений позвоночника. Положительно воздействует на органы брюшной полости, эффективна при запорах.

Поза саранчи. Ложитесь на живот, подбородок упирается в пол, а руки сжаты в кулаки и вытянуты вдоль тела, вниз ладонями. Сильно сокращая мышцы нижней части спины и ягодиц, поднимите одновременно обе ноги. Подбородок и плечи остаются на полу (рис. 2.6). Задержитесь в крайнем верхнем положении на 2—5 секунд. Повторите позу 1—3 раза. Расслабьте ноги и вернитесь в исходное положение.

Дышите нормально.

Поза саранчи благоприятно воздействует на работу органов брюшной полости, особенно на функцию кишечника, стимулируя его перестальтику, способствует коррекции искривлений поясничного отдела позвоночника, улучшая статику всего позвоночного столба.

Стойка на голове. Встаньте на колени, переплетите пальцы рук и поставьте их на согнутые локти. Наклонитесь вперед и упритесь верхней частью лба в пол (на полужесткий коврик или сложенное вдвое махровое полотенце) так, чтобы переплетенные пальцы охватили теменную область. Затем вытяните ноги и начинайте приближать стопы к лицу (рис. 2.7). Постепенно переносите тяжесть тела на голову. Когда туловище примет вертикальное положение, отделите стопы от пола и сгибайте колени так, чтобы стопы оказались над тазом. Сохраняйте равновесие. Медленно выпрямляйте ноги вверх. Расслабьте мышцы от пальцев ног до шеи. Плечи располагайте как можно ниже, в противном случае вы быстро устанете (рис. 2.8). Задерживайтесь в позе, пока не почувствуете неудобство или напряжение. Если потеряете равновесие, согните ноги и перекувыркнитесь.

Для возвращения в исходное положение, согните ноги, затем медленно поставьте стопы на пол и встаньте на колени. Не допускайте резких движений. Отдохните, поставив кулаки друг на друга и положив на них лоб, это будет способствовать нормализации кровообращения. Побудьте в таком положении 15—20 секунд.

Дышите нормально.

Эффекты стойки на голове многочисленны и разнообразны. Эта поза благоприятно воздействует на кровообращение и нервную систему, улучшая ст...

тику позвоночника и укрепляя мышцы туловища, развивает осанку, стройность и грацию. Благодаря Стойке на голове свежеет кожа лица, придавая ему здоровый вид.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание является совокупностью различных процедур, цель которых — сделать организм устойчивым к температурным колебаниям.

Закаливание, без сомнения, облегчает овладение оздоровительной системой йогов. Как же нужно поступать, чтобы закалить свой организм? Начать нужно с уменьшения надеваемой на себя одежды. Большую пользу приносят воздушные и солнечные ванны. Старайтесь проводить большую часть дня на воздухе. Можно также спать ночью под открытым небом. Мойтесь утром холодной водой. Можно принимать холодный душ. Лучше начинать принимать душ с такой температурой, которая приятна для вас, постепенно переходя к более низкой температуре. Если принимать сразу холодный душ, то это может отрицательно повлиять на общее состояние организма. Никогда не следует забывать о противопоказаниях, таких как, например, гипертоническая болезнь, серьезные заболевания сердца и т. д.

Полезно также посещать финскую сауну или купаться зимой в проруби. Большое значение при закаливании имеет дыхание, которое должно быть ровным, спокойным и полным.

МАССАЖ

Хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на нервы и нервные окончания оказывает массаж. Приверженцы йоги считают, что его надо проделывать один раз в неделю для сохранения здоровой жизнедеятельности тканей. При этом следует придерживаться таких правил:

1. Массаж проводить по возможности на открытом воздухе.

2. Массировать все части тела.

3. Тело предварительно смазывать чистым растительным маслом (оливковым, касторовым и т. д.) Можно использовать также тальк и вазелин.

4. Массаж проводят медленными и равномерными движениями ладоней, надавливая в глубь тканей.

5. Каждая часть тела массируется в определенном направлении: ноги и руки — от периферии к сердцу, позвоночник и грудная клетка — снизу вверх; живот — по часовой стрелке (по ходу толстого кишечника).

В тибетской медицине считается, что наибольший целительный эффект дает ежедневный точечный массаж (растирание маслом), особенно при нервных и психических нагрузках или заболеваниях, бессоннице. Главное — необходимо верно определить местоположение точек, способных гармонично дополнять и усиливать друг друга.

Подбор нужной комбинации определяется следующим образом: если через 7—10 дней от начала лечения массажем наступит улучшение состояния, значит, выбрана правильная комбинация.

Обычно лечение проводится в течение двух и более месяцев. Цель его — восстановление нервной и психической сопротивляемости, снижение нервозности и восстановление нормального здорового сна.

Каждая комбинация точек соответствует определенному комплексу недугов, какими, в частности, являются:

1. Снижение общего тонуса.
2. Чувство страха, боязливости.
3. Повышенная чувствительность к стрессам, что прежде всего ведет к нарушению ночного сна.
4. Бессонница ночью и как результат — повышенная утомляемость днем.

Определить с первого раза наиболее эффективную комбинацию для лечения недугов не так просто. В то же время правильно подобранные комбинации точек способны оказывать самое быстрое и устойчивое лечебное действие. Для облегчения выбора комбинации приводятся показания к их применению.

Следует иметь в виду, что показанием для использования таких вариантов, как комбинация 1 (сниже-

ние общего тонуса) и комбинация 4 (бессонница — дневная усталость), являются схожие друг с другом симптомы. Однако рекомендуется обращать внимание на такие различия: массаж комбинации 1 более эффективен при непрерывном, но не освежающем сне, а 4 — при неглубоком и прерывающемся сне. В первом случае, несмотря на то, что вы спите всю ночь, не просыпаясь, утром чувствуете себя невыспавшимся. Во втором случае — ночью вы полудремлете и часто просыпаетесь. Есть, конечно, и другие нюансы, облегчающие правильный выбор комбинаций.

Точечный массаж: техника применения комбинаций

В сущности все комбинации применяются одинаково: утром после умывания на точки и вокруг них наносится масло зверобоя.

Оно приготавливается так:

Цветки зверобоя обыкновенного залить подсолнечным или оливковым маслом в соотношении 1:2, поставить в духовку и томить при температуре 30—40° 8—10 часов. Затем массу процедить, и масло готово к употреблению.
Хранить при температуре 0 — минус 2°, можно в холодильнике.

Через 1 минуту места, на которые нанесено масло, в течение полутора минут нужно растирать зубной щеткой. Точки, находящиеся на спине, растираются мочалкой.

Та же манипуляция проделывается перед сном, только используется камфарное масло. Нанеся масло, подождав 1 мин., в течение полутора минут производить нежное растирание точек.

Снижение общего тонуса

Предлагаются следующие точки.

1. KG(4MV)6 *«море энергии»*. Локализация: на 2 см ниже пупка по средней линии.
2. PAM (BM) 41 *«центр энергии»*. Локализация: на 2 см левее и правее точки KG(4MV)6.
3. PAM (BM)40 *«поперечная складка»*. Локализация: на 8 см левее и правее пупка.

4. В (VII) 20 *«точка согласия селезенки — поджелудочной железы»*. Локализация: спина, ниже остистого отростка XI грудного позвонка, на 2 см левее и правее средней линии.

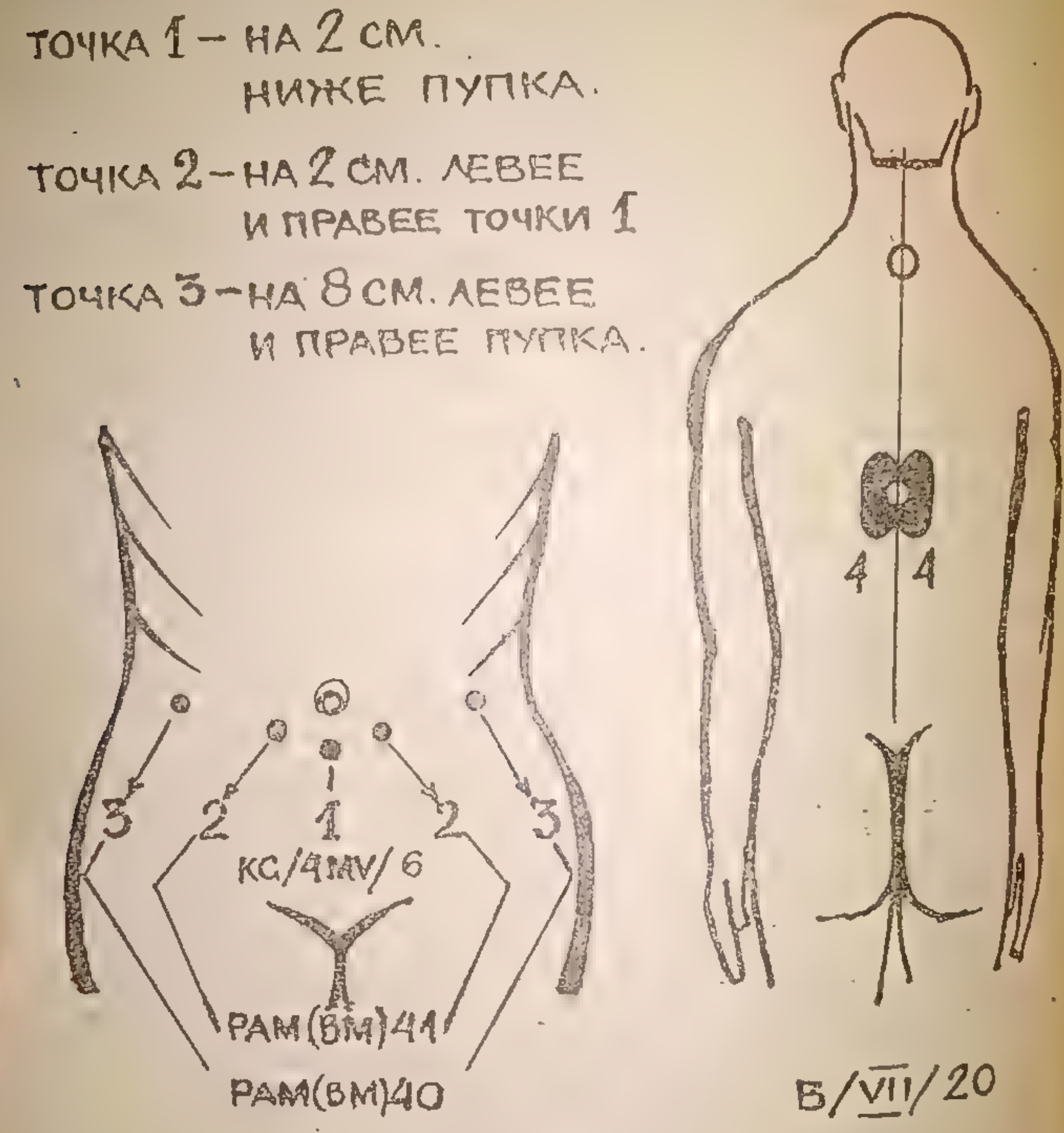
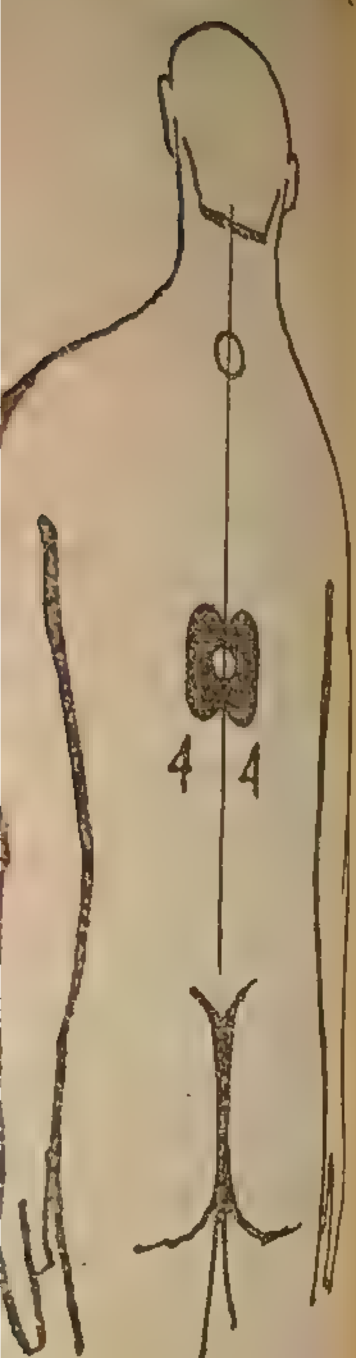


Рис. 3

Условные обозначения:
KG(MV) — «чудесный» непарный меридиан зачатия;
B(VII) — меридиан мочевого пузыря;
PAM(BM) — внемеридианная точка.

Точки данной комбинации массируются у людей, испытывающих состояние психической и физической слабости; когда бывает трудно приступить к любой работе, а ее выполнение очень утомляет, кажется, что жизнь утрачивает все свои краски, нет желания ни в чем участвовать, кроме покоя. Кроме того, может пропасть всякий интерес к книгам. Ведущую роль при этом играет утрата способности сосредоточи-



Б/VII/20

ваться и снижение наблюдательности. Снижается чувствительность к различным раздражениям и даже стрессам. Что касается еды, то все блюда кажутся пресными и безвкусными. Наступают безволие, доходящее до апатии, общая слабость. Причины этого кроются как в длительном нервном и психическом перенапряжении, так и в тяжелых хронических соматических заболеваниях.

Следует также иметь в виду, что часто состояние общей слабости и утраты энергии наступает и без видимой причины. Однако оно может быть следствием внутренних заболеваний. Дело могут прояснить данные объективного исследования: размер печени, общий анализ крови (наличие сахара), состояние легких. Подобное же самочувствие может быть и при психических заболеваниях.

Показания для массажа точек комбинации 1: общая слабость, снижение инициативы и интереса к окружающему, повышенная утомляемость, нарушение сна, повышенная потливость при волнении.

Кроме того, точки комбинации 1 оказывают лечебное действие при расстройствах функции органов пищеварения. Массаж этих точек улучшает работу печени и поджелудочной железы, уменьшает воспалительные процессы слизистой желудочно-кишечного тракта, оказывает благотворное воздействие при вздутиях живота и коликах. Массаж точки KG(4MV)6 «море энергии» эффективен при лечении головных болей различного происхождения, в частности, вызванных усталостью.

Массаж точки PAM (BM)40 «поперечная складка» эффективен при потливости различного происхождения.

Эмоциональное перенапряжение с предрасположенностью к судорогам. Состояние страха.

Массаж точек, входящих в комбинацию, характеризуется быстрой эффективностью лечебного действия.

1. KG(4MV)15 *«хвост голубя»*. Локализация: на ширине 1 пальца ниже мочевидного отростка груди (рис. 4а, в).

3*

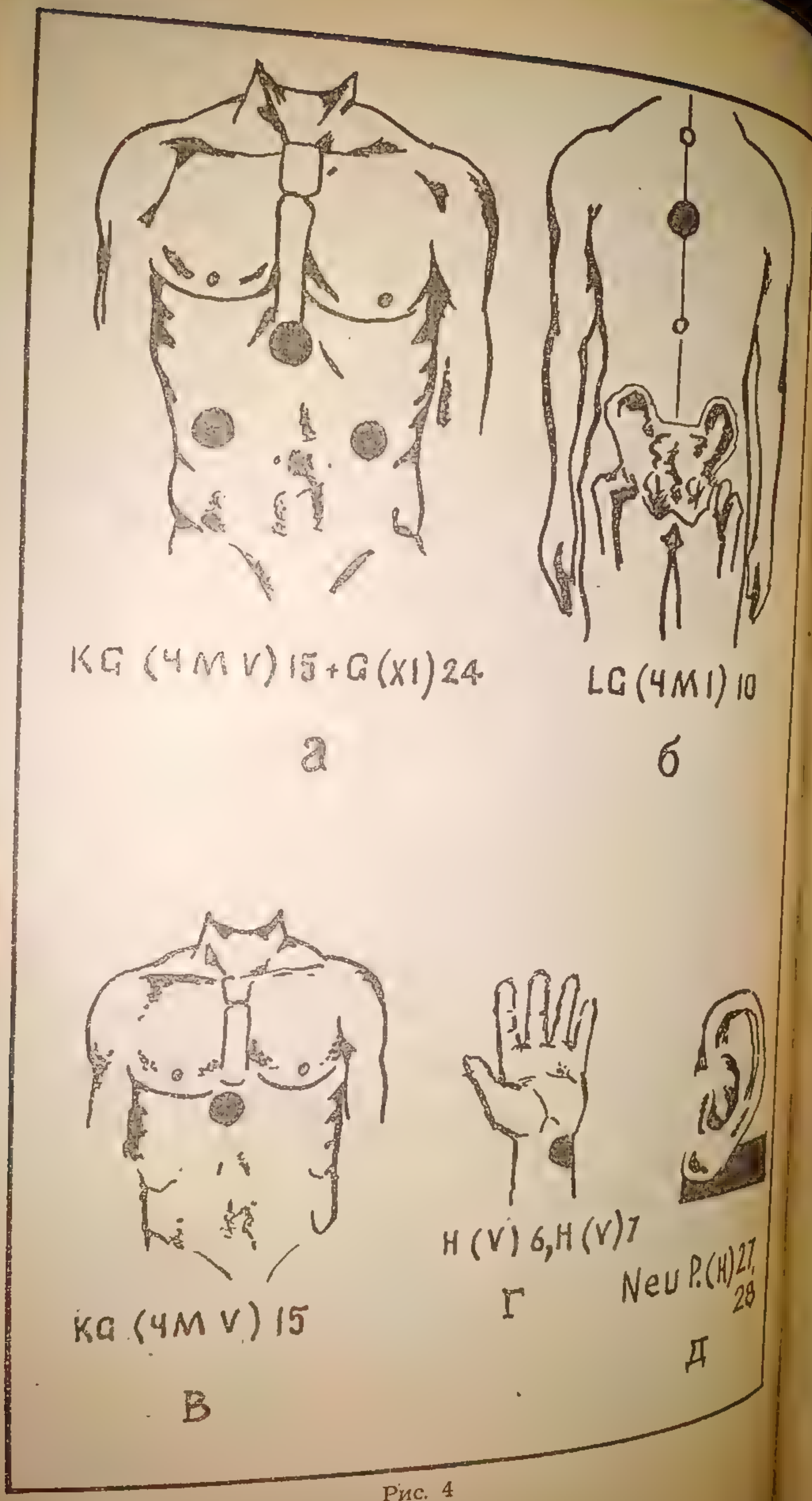
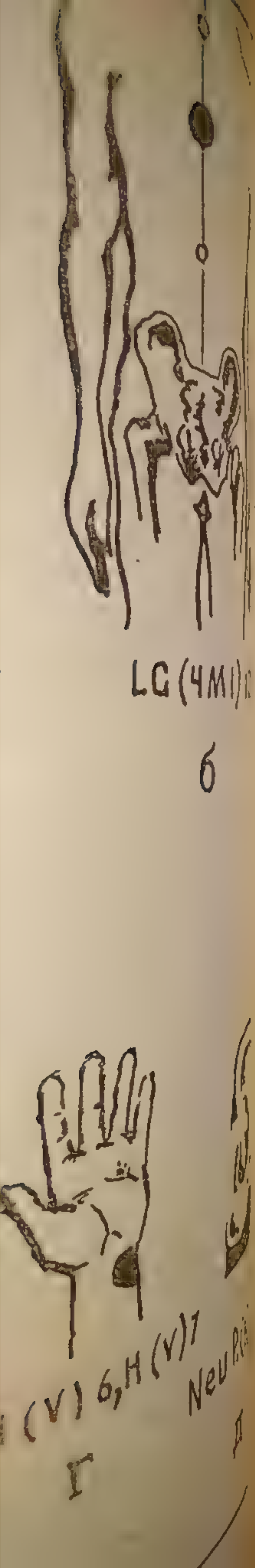


Рис. 4



2. G(XI)24 *«солнце — луна»*. Локализация: реберная дуга, среднеключичная линия по вертикали (рис. 4а).

3. LG (4MI)10 *«терраса духа»*. Локализация: спина, на средней линии под остистым отростком грудного позвонка (рис. 4б).

Условные обозначения:
KG(4MV) — «чудесный» меридиан зачатия;
G(XI) — меридиан желчного пузыря;
(4MI) — сосуд-управитель, непарный меридиан так же, как и LG(4MI).

Массаж этих точек оказывается эффективным, если на передний план выступают эмоциональное перенапряжение, волнение, предрасположенность к судорогам. Такое состояние, усиливаясь изо дня в день, проявляется сугубо индивидуально и приостанавливается лишь при помощи медикаментов.

Длительное эмоциональное перенапряжение может перерастать в судороги, порождая при этом непроизвольные глубокие вздохи, страх. Такие явления устраняются массажем трех точек на реберной дуге. При этом лучше всего использовать масло перечной мяты (оно здесь более эффективно по сравнению с маслом зверобоя).

Показания для массажа точек данной комбинации: эмоциональное перенапряжение; чувство постоянной спешки и нехватки времени; внезапно появляющиеся состояния страха, сопровождающиеся стеснением в груди и одышкой; страх одиночества; клаустрофобия (страх тесных помещений); тяготы, вызванные переменой обстановки.

Воздействие на точки этой комбинации оказывает лечебный эффект также при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, желудка.

Вегетососудистая дистония.
Повышенная чувствительность к стрессам, бессонница

Эта комбинация характеризуется широким диапазоном действия и состоит из следующих точек.

1. KG(4MV)15 *«хвост голубя»*. Локализация: на ширине 1 пальца, ниже мочевидного отростка грудины (рис. 4а, в).

2. H(V)6 *«инь граница»*. Локализация: край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки (рис. 4г).

H(V)7 *«божественные ворота»*. Локализация: лучезапястная складка, под мякотным возвышением у мизинца кисти (рис. 4г). Последние две точки массируются одновременно.

3. Новая точка (Neu P. (H)27) *«спокойный сон 1»*. Локализация: за ухом, на основании вращающейся мышцы головы (рис. 4д).

Новая точка (Neu P. (H)28) *«спокойный сон 2»*. Локализация: за ухом, на основании грудно-ключично-сосковой мышцы (рис. 4д). Массаж этих двух точек проводится одновременно.

Условные обозначения:
KG (4MV) — «чудесный» меридиан зачатия;
H(V) — меридиан сердца.

Лечебный эффект массажа этих точек частично определяется их названиями. По-китайски это звучит «ань мань 1» и «2», что в переводе означает «спокойный сон 1» и «2». Иначе их называют также «седативная точка 1» и «седативная точка 2». Это значит, что массаж их одинаково эффективен при беспокойстве и тяжелом состоянии, вызванном длительным стрессом.

Массаж точки KG(4MV)15, находящейся над солнечным сплетением, оказывает регулирующее действие на вегетативную нервную систему. Массаж ее эффективен также при функциональных нарушениях органов, находящихся в эпигастральной области.

При воздействии на обе точки меридиана сердца нормализуется работа сердца.

Некоторые люди, разговаривая по телефону с неспокойными собеседниками, вдруг ощущают колющие боли в области сердца. В таком случае поможет массаж точки H(V)6 «инь граница». У других людей в подобной ситуации отмечаются учащенное сердцебиение или перебои в работе сердца. В этом случае можно прибегнуть к воздействию на точку H(V)7 «божественные ворота».

Обе указанные точки располагаются на одном и том же меридиане на расстоянии 0,5 см друг от друга.

Массаж всей комбинации точек направлен в первую очередь против нарушений, вызванных стрессом. У некоторых здоровых людей индивидуальная возможность обработки информации не соответствует притоку последней. В таком случае речь идет о потоке раздражителей, превышающем норму. Поток, вызывающий перегрузку нервной и психической деятельности, может создаться шумом в больших городах, на рабочих местах и т. д. Неблаготворное влияние оказывают на здоровье стрессы и в семейной жизни. Человек, часто подвергаемый им, испытывает постоянное желание уединиться и отдохнуть. При этом у него накапливаются такие недуги, как головные боли, боли в области желудка и сердца, тахикардия.

Массаж комбинаций данных точек снижает поток раздражителей и устраняет реакции вегетативной нервной системы.

Основные показания для массажа: нарушение сна, чувство постоянной нехватки времени, общее беспокойство, нервная дрожь, неспособность «отключаться» от работы и забот, постоянное желание уединения и отдыха, нарушения функций внутренних органов.

Неврастения с нарушением сна

Эта комбинация состоит из следующих точек (рис. 5):

1. MP(IV)6 *«точка встречи трех инь»*. Локализация: внутренняя сторона голени на ширине трех пальцев выше верхушки внутренней лодыжки.
2. H(V)6 *«инь граница»*. Локализация: верхний край локтевой кости, на ширине 0,5 пальца выше лучезапястной складки.

H(V)7 *«божественные ворота»*. Локализация: лучезапястная складка, ниже мякотного возвышения у мизинца кисти.

Обе последние точки массируются одновременно.

3. KS(IX)6 *«внутренняя граница»*. Локализация: на ширине 2,5 пальца выше проксимальной лучезапястной складки.

4. Новая точка (Neu P. (H)27) *«спокойный сон 1»*. Локализация: за ухом, на основании вращающейся мышцы головы.

Новая точка (Neu P. (H)28) *«спокойный сон 2»*. Локализация: за ухом, за основанием вращающейся мышцы головы.

Обе точки массируются одновременно.

Массаж точек данной комбинации оказывает действие в течение целых суток. Ритмы дня и ночи, связанные с регуляцией психической и физической деятельности, графически можно представить в виде синусной кривой.

Согласно древнему представлению день для нашего организма начинается с меридиана легких примерно в 4 часа утра. В течение двух последующих часов этот меридиан играет главенствующую роль. Потом руководящая роль переходит к меридиану печени, который к концу суток снова уступает место меридиану легких (см. рис. 5). В случае наличия в организме каких-то расстройств вершины кривой заметно сглаживаются.

Итак, при наличии расстройств отдельных функций организма день начинается с недостатка бодрости и характеризуется ясностью сознания, низкой производительностью труда, снижением активности, повышенной утомляемостью. Такой день малопродуктивен. К ночи человек чувствует себя усталым, разбитым. И если ночной сон неглубокий и прерывающийся, то он, естественно, не в состоянии подготовить организм к следующему дню.

Здесь мы имеем дело с порочным кругом, разорвать который поможет массаж данной комбинации точек.

Показания для массажа: неглубокий, часто прерывающийся сон, сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, угнетенное состояние, общая слабость, трудности в учебе вследствие пониженной способности к запоминанию.

В отличие от массажа точек предыдущих трех комбинаций массаж данной комбинации имеет два апробированных варианта:

1. Сразу после просыпания (только один раз в день!) обрабатываются точки MP(IV)6 на ноге и KS(IX)6 на предплечье: в течение полуминуты

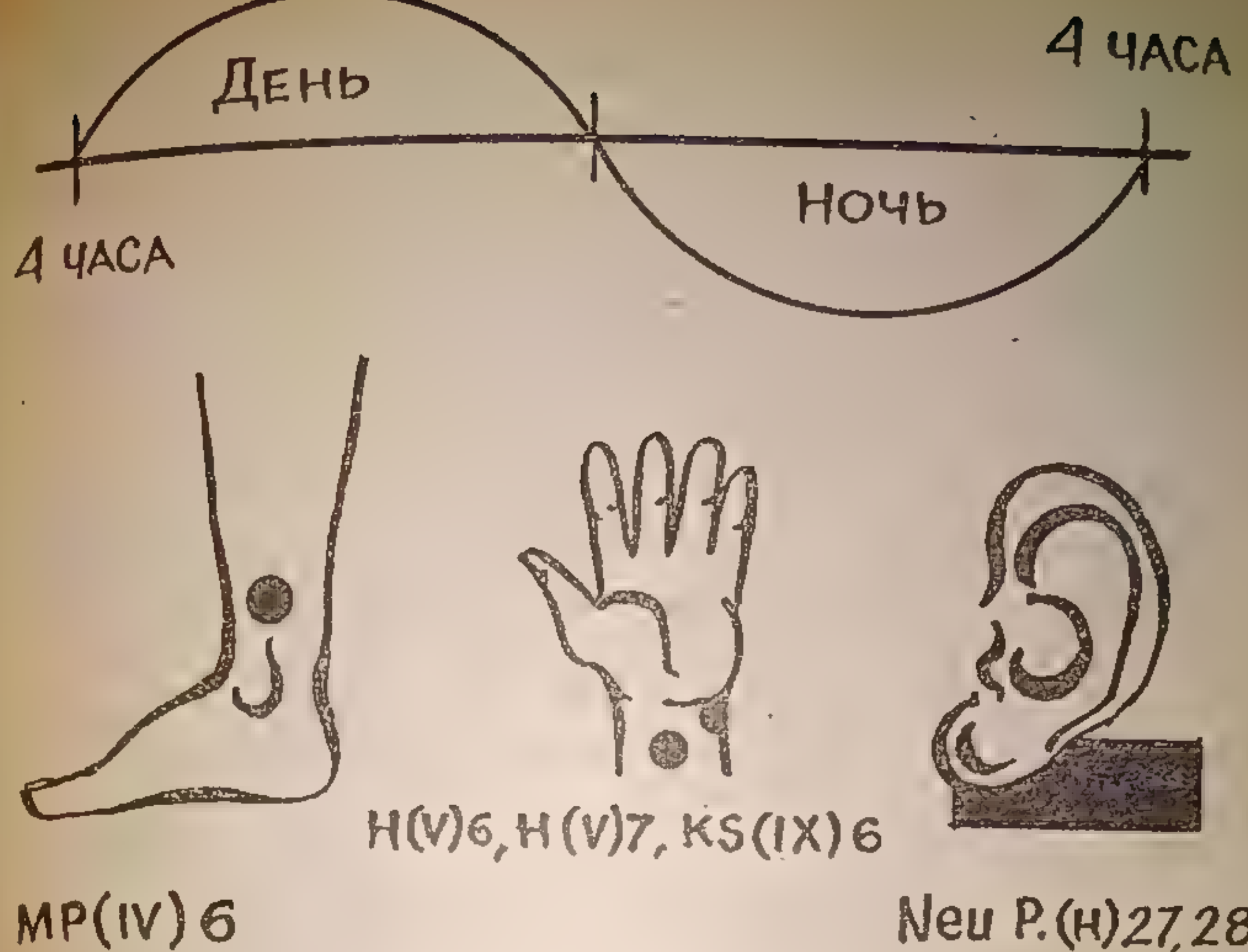


Рис. 5

Условные обозначения:
MP(IV) — меридиан селезенки — поджелудочной железы;
H(V) — меридиан сердца;
KS(IX) — меридиан перикарда;
Neu P. (H) — новая точка.

точки нежно натираются гладким камешком так, чтобы на коже остались невидимые кристаллы. Затем камешек откладывают в сторону и растирают точку кулаком или ладонью до нагревания. Цвет камешка не имеет значения. Естественно, он должен быть удобным, гладким, чтобы не ранил кожу.

Поскольку обе точки парные, то обрабатываются не две, а по существу четыре точки комбинации. Остальные же подвергаются обычной обработке: утром — маслом зверобоя, перед отходом ко сну — маслом чертополоха.

Если по каким-то причинам воздействовать на точку MP(IV)6 не представляется возможным (например, варикозное расширение вен, экзема, ампутация), массируют точку, расположенную на внутренней поверхности бедра, на ширине 3 пальцев выше

складки коленного сустава. Если же и в этом месте воздействовать на точку невозможно, массируется точка на животе, на ширине 3 пальцев выше середины паховой связки.

Все точки массируются, как было описано в предыдущих главах, утром они обрабатываются маслом зверобоя, перед отходом ко сну — маслом чертополоха.

Погода и самочувствие

Многие из нас знают, насколько глубоко влияют на организм изменение погоды и повышенная чувствительность к ней.

Существует специальная отрасль — метеорологическая медицина, которая занимается исследованием этих связей.

Высказывается мнение, что погодные изменения способны вызвать стрессы. При этом установлено, что холодные потоки воздуха раздражают и стимулируют симпатическую нервную систему, теплый же воздух стимулирует парасимпатическую систему.

Нервная система — симпатическая или парасимпатическая — является основным стимулятором для каждого человека, один хвалит как раз ту погоду, которой боятся другие.

Еще древние китайцы среди погодных факторов различали такие, которые являлись причинами заболеваний. Наиболее сильные и вредные из таких факторов следующие.

Погодный фактор	Период наибольшей опасности
Сквозняк	Начало года
Жара	Лето
Сырость	Позднее лето, ранняя осень
Сухость	Осень
Мороз	Зима

Уже в то далекое время было установлено, что вредная энергия окружающей среды, например, ветер или холод, воздействует на организм через определенные точки, расположенные на поверхности кожи. Регулярное укалывание или другая обработка этих точек блокирует эту «проницательность». Самые важные из них расположены в плечезатылоч-

ной области, т. е. там, где в наибольшей мере ощущаются угрожающие изменения погоды (рис. 6а).

LG(ЧМI)13 *«большой позвонок»*. Локализация: средняя линия между остистыми отростками VII шейного позвонка и I грудного.

Седьмой шейный позвонок является выступающим. Точка имеет также название «паук», так как своими паукообразными отростками она связывается почти со всеми меридианами. Можно легко себе представить, как хорошо через эту точку может «проникать» энергия сквозняков.

ЗЕ(Х)15 *«небесная ямка»*. Локализация: спинно-плечевая область (почти середина), надкостная ямка.

У людей, чувствительных к изменениям погоды, эта точка болезненна при надавливании. Если ее массировать слишком сильно, могут появиться головные боли.

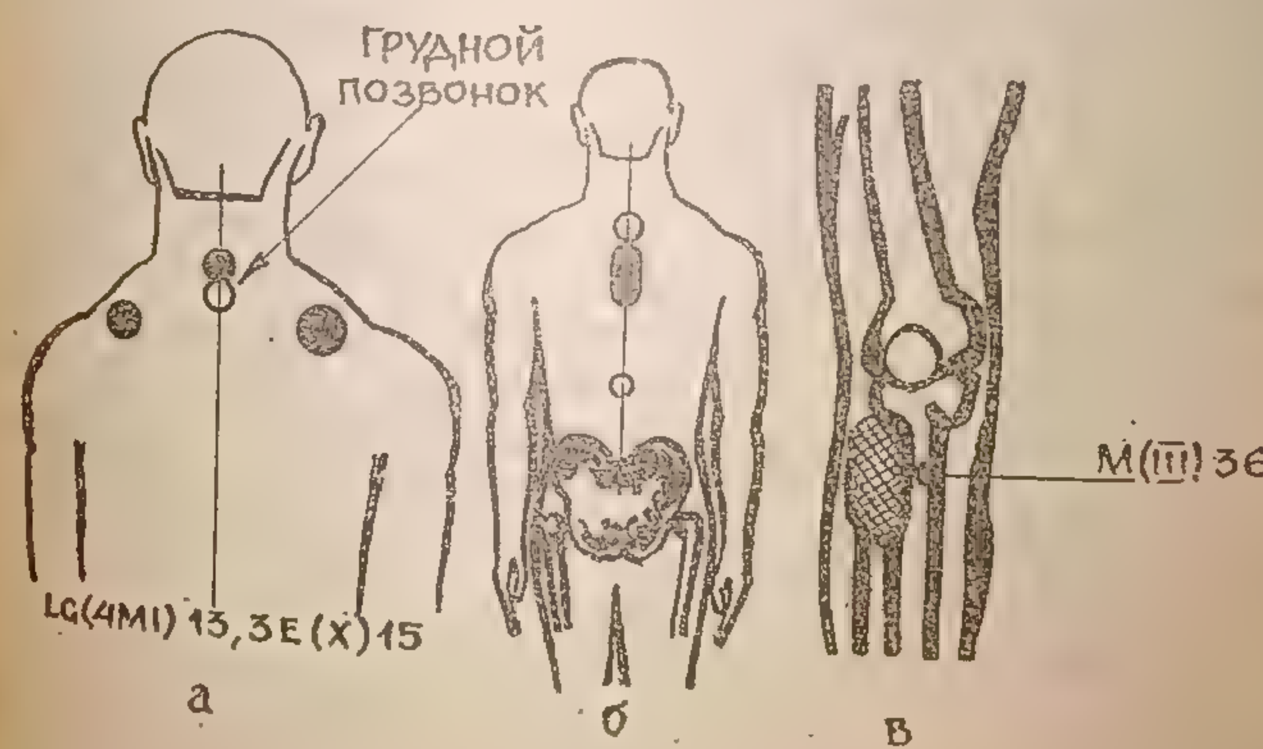


Рис. 6

Условные обозначения:
LG(ЧМI) — «чудесный» меридиан, «сосуд-управитель»;
ЗЕ(Х) — меридиан «трех обогревателей»;
М(III) — меридиан желудка.

Техника применения: утром после умывания на точки и вокруг них наносится масло зверобоя. Через 1 мин. места, на которые нанесено масло, в течение полутора минут нежно растирают зубной щеткой. Точки, находящиеся на спине, растирают мочалкой. То же самое проделывают перед сном. Использу-

ется масло камфарное. Нанеся масло и подождав 1 мин., в течение полутора минут производить нежное растирание точек.

Функциональная слабость мозга («точка-компьютер»)

Эта точка улучшает сообразительность, ускоряет темп мышления, скорость реакции, а также улучшает наблюдательность. Она используется, когда в результате непривычной нагрузки неожиданно ухудшаются психические функции. Часто это наблюдается у школьников. Случается, что во время экзамена или контрольной работы информация, полученная ранее при объяснении нового материала, неожиданно ускользает из памяти. Это может объясняться двумя причинами. Во-первых, в силу нагрузки повышается нервное напряжение. В таких случаях основную помощь сможет оказать «точка-компьютер» (рис. 6б).

Во-вторых, такое явление может наблюдаться вследствие количественного торможения основных нервных процессов, которое приводит к тому, что в нужный момент перед экзаменатором или чистым листком школьной тетради воспроизвести информацию представляется невозможным. В таком случае описываемая здесь точка является дополнительной.

Выполняя функцию компьютера, точка оказывает действие на психическую деятельность посредством улучшения функции его головного мозга. Поэтому ее и называют «точкой-компьютером».

Локализация: остистый отросток III грудного позвонка, иногда область II грудного позвонка или под остистым отростком IV грудного позвонка. Близкая по действию точка расположена под коленом.

Все положения этой точки одинаково эффективны при функциональной слабости мозга. Можно воздействовать на них одновременно. Техника обработки и массажа такая же, как описано выше.

Подавленность

Многим известно состояние, когда вследствие повышенного кровяного давления и нервного напряжения сокращается диафрагма, дыхание становится

поверхностным и учащенным, появляется дрожь во всем теле. Такие явления могут начаться за несколько дней до ответственного мероприятия и продолжаться в течение всего подготовительного периода. Тогда прибегают к типичной «точке происшествия» (рис. 6в).

В отличие от «точки-компьютера» она приглушает нежелательное возбуждение, успокаивает моторику желудка, способствует хорошему сну накануне ответственного мероприятия.

M(III)36 *«три промежутка на ноге».* Локализация: внешний край верхнего сегмента большеберцовой кости. Техника применения та же.

На рис. 6а — точки, массируемые при повышенной чувствительности к изменениям погоды; на рис. 6б — «точка-компьютер»; на рис. 6в — точка, массируемая при подавленности, страхе ожидания.

Счастье ног

На Востоке существует хорошая традиция. Так называемое «счастье ног». Это когда супруги делают перед сном массаж стоп друг другу, что очень полезно, так как на стопе представлены все внутренние органы. На подошву выходят 30 тысяч пар нервных окончаний. Массируя стопы ног, они легко устраняют усталость, у людей улучшается сон и продлевается жизнь.

О своих ногах люди вспоминают слишком поздно, когда они начинают болеть. Появляются шпоры, трещины, мозоли, подагрические шишки, болезненные ощущения.

О стопах необходимо заботиться, ухаживать за ними так же, как женщины заботятся о своем лице. Поэтому кожа на стопе должна быть розовой и молодой. Вот вам совет: берегите стопы смолоду!

Массаж стопы не только снимает усталость, но и оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на все органы. Для того, чтобы ваши ноги не болели, предлагается бальзам, который испытали на себе многочисленные пациенты. Тибетский лама не только делает массаж стопы, излечивая массу

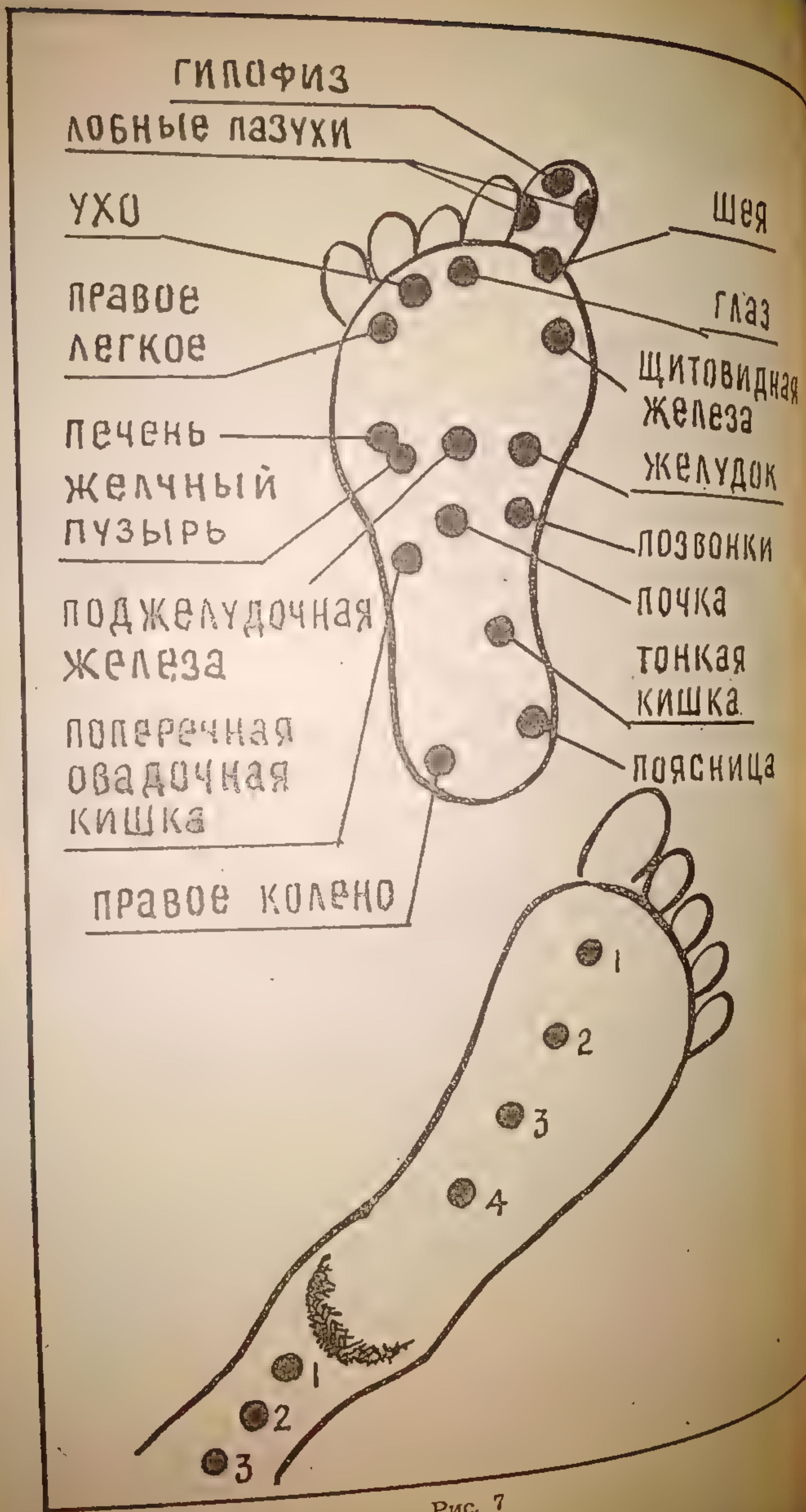

гипофиз
лобные пазухи
ухо
правое легкое
печень
желчный пузырь
поджелудочная железа
поперечная овадочная кишка
правое колено
шея
глаз
щитовидная железа
желудок
позвонки
почка
тонкая кишка
поясница
1
2
3
4
1
2
3

Рис. 7



заболеваний, но и проводит диагностику, нажимая на определенные точки на стопе. Принцип — «Больная точка — больной орган». Например, если болезненна точка желудка (точнее — проекция желудка на стопе), значит, у вас гастрит или предъязвенное состояние желудка.

Состав бальзама: 100 г оливкового масла (лучше греческое), 40 г кунжутного масла (оно продается по обыкновению на рынках Средней Азии), 10 г витамина «А» в масле (продается в аптеках). Применять бальзам лучше всего вечером, когда вы пришли с работы. Перед массажем подготовить ноги. Сделать содовую ванночку: 1 г питьевой соды на 3 л воды (кипяченой). Вода должна быть теплой. Продолжительность 15 мин. После содовой ванночки взять туф, стереть мозоли.

Применяется бальзам ног наружно. Вы наносите бальзам на поверхность стопы и большим пальцем, как бы вкручивая, круговыми движениями втираете бальзам в стопу. Массируя при этом проекции внутренних органов на стопе. После массажа вы надеваете хлопчатобумажные носки.

Если у вас пяточные шпоры, то можно приготовить следующий состав: 100 г семян конского каштана измельчить в порошок, добавить 100 г чеснока и денатурата (древесного спирта). Получится однородная масса. Сделать компресс. Для этого взять марлевую салфетку, положить на нее массу и приложить к больному месту. Делать так 20 раз. Курс лечения — 10—15 дней.

Если у вас потрескались пятки, необходима такая процедура. Берете пихтовый бальзам и заполняете им трещины на пятках. Сверху накладываете марлевые салфетки.

Есть и проще способ: вы разогреваете кожу на пятках и накладываете мед. А сверху прижмите листок капусты и все закрепите бинтом. Процедуру надо повторить несколько раз.

Шиацу против усталости

В последние годы получает все более широкое распространение японский массаж — Шиацу (от слов: «ши» — пальцы, «ацу» — надавливание). Это

терапия надавливанием пальцами на определенные точки с целью нормализации регуляторных процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья, а также способ лечения некоторых болезней. Даже кратковременное применение Шиацу приумножает тонус, защитные жизненные силы человеческого организма.

Шиацу может помочь уберечься от простуды, желудочных расстройств и других недугов. Постигнув этот метод, каждый может улучшить свое самочувствие, проводить простое лечение, направленное на устранение усталости, болевых ощущений в плечах, пояснице, зубной боли, повышенного артериального давления, как у других людей, так и у самого себя.

Применяя пальцевое надавливание на работающую мышцу, можно ускорить выведение избыточно накопившейся молочной кислоты, что восстановит правильный процесс мышечного сокращения, уменьшит боли.

Шиацу — сильный стимулятор возможностей работников умственного труда. Учитель, знакомый с этим методом, найдет у себя способности превращать отстающих учеников в преуспевающих, в будущих ученых. Жена, которая владеет Шиацу, может успешно добиться полной гармонии в интимных отношениях с мужем. Если вы сами попробуете систему на собственном организме, то вскоре будете выглядеть и чувствовать себя лучше.

Овладеть Шиацу несложно. Прежде всего, необходимо обратить внимание на технику владения большими пальцами рук. Следует всегда осуществлять жесткое надавливание «подушечкой» пальца по направлению книзу, строго перпендикулярно к поверхности кожи. При воздействии на область лица и живота, используйте указательный, средний и безымянный пальцы.

Для оказания давления на глаза и живот, а также при лечении вибрацией, используйте ладони.

При надавливании «подушечками пальцев» на тело пациента, переносите на них тяжесть вашего тела. Степень давления зависит от симптомов и состояния больного, но ваша поза должна всегда быть такой, чтобы вы, если это необходимо, смогли при-

ложить всю массу своего тела, Площадь контакта между большим пальцем вашей руки и телом пациента должна приблизительно соответствовать площади чернильной отметки на бумаге при снятии отпечатков пальцев. Давление необходимо делать осторожно, перпендикулярно поверхности, которая подвергается воздействию.

Чтобы достичь необходимого эффекта лечения, следует начинать с последовательного надавливания на все точки, показанные на рисунках.

Длительность разового давления на точку составляет от пяти до семи секунд, за исключением точек шеи, воздействие на которые при Шиацу не должно превышать трех секунд. Сила надавливания должна быть такой, чтобы не вызывать неприятных ощущений.

В клинических условиях практически здоровым людям воздействие на точки производят в течение 30 минут, а некоторым тяжелобольным — около часа.

Процедуры, описанные ниже, требуют минимальных затрат времени — каждая по три минуты.

Как улучшить самочувствие

Если вы устали. Если устали ваши ноги, надавите на каждый палец по три раза. Затем надавите между костями подъема ноги «подушечкой» большого пальца руки. После этого переходите к надавливанию свода стопы (подошвенной поверхности), затем внутренней и наружной лодыжек и пяточного (ахиллова) сухожилия (рис. 7).

При сильном утомлении надавливание на свод стопы не только снимает усталость, но и нормализует функцию почек, с которыми эта область тесно связана.

Если позволяет время, продолжайте надавливать на точки, расположенные на голени (рис. 8 а, б). Воздействие на точки начните с места ниже надколенника (коленной чашечки). В древние времена на Востоке уставшие от преодоления больших расстояний пешеходы достигали облегчения прижигая эти места полынью. Затем двумя большими пальцами воздействуйте на точки, расположенные вдоль внутреннего края большеберцовой кости (рис. 8 в).

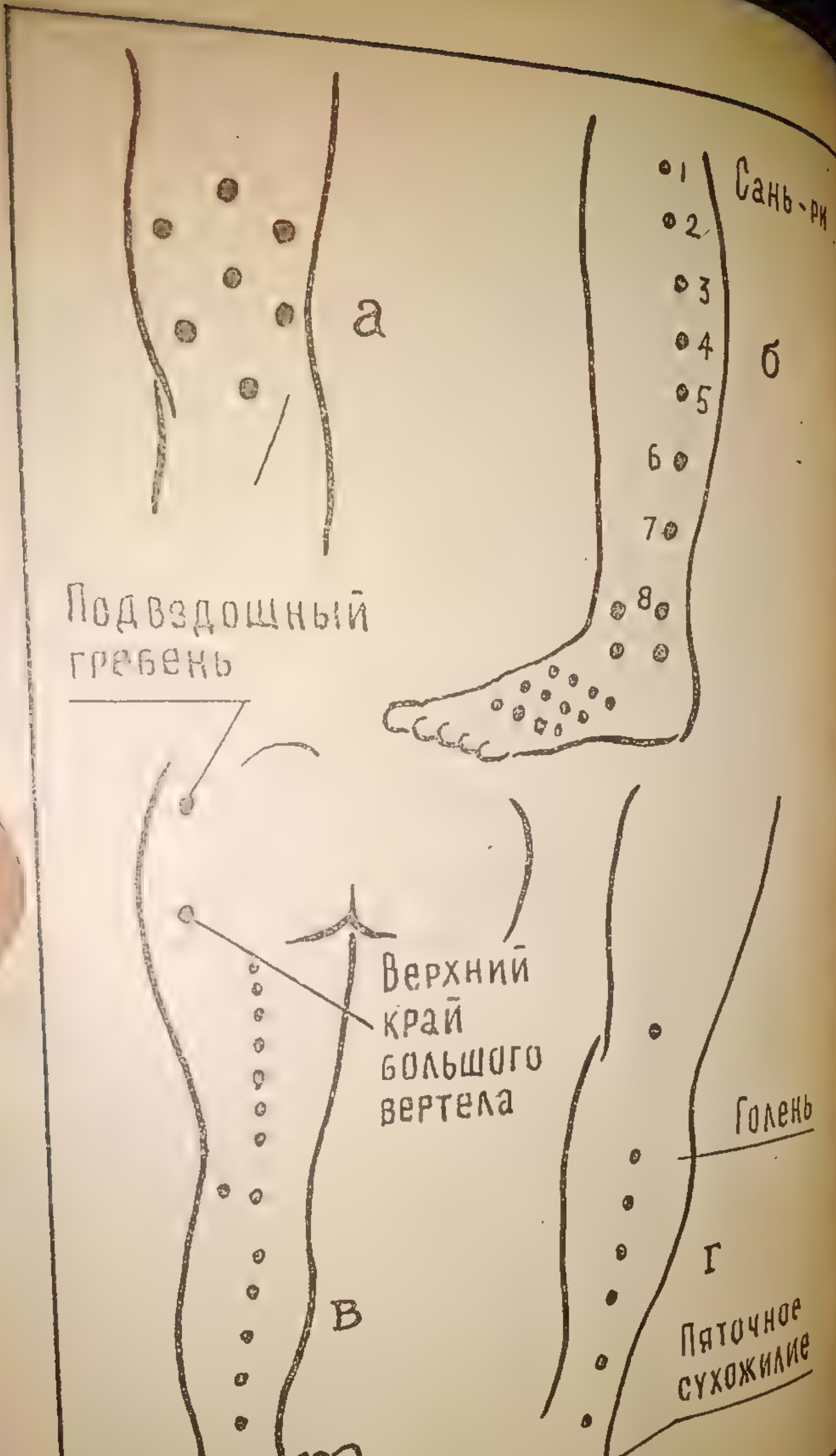
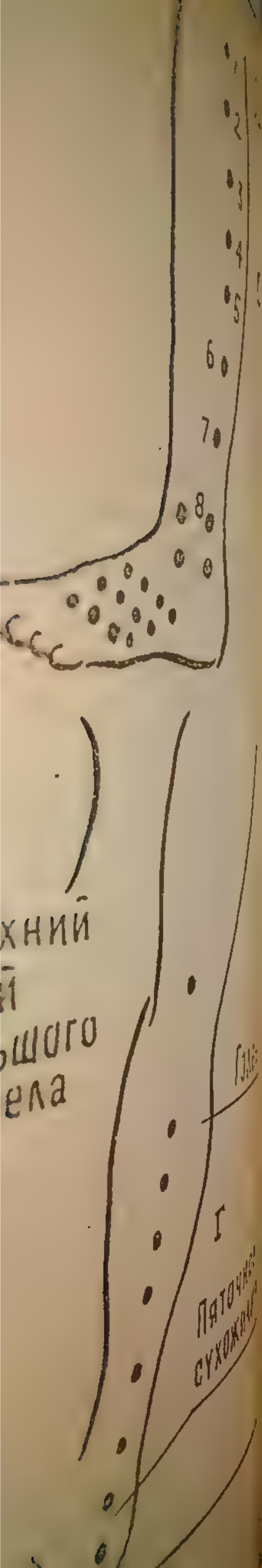

а
1
2
3
4
5
6
7
8
Сань-ри
б
Подвздошный гребень
Верхний край большого вертела
Голень
в
г
Пяточное сухожилие

Рис. 8



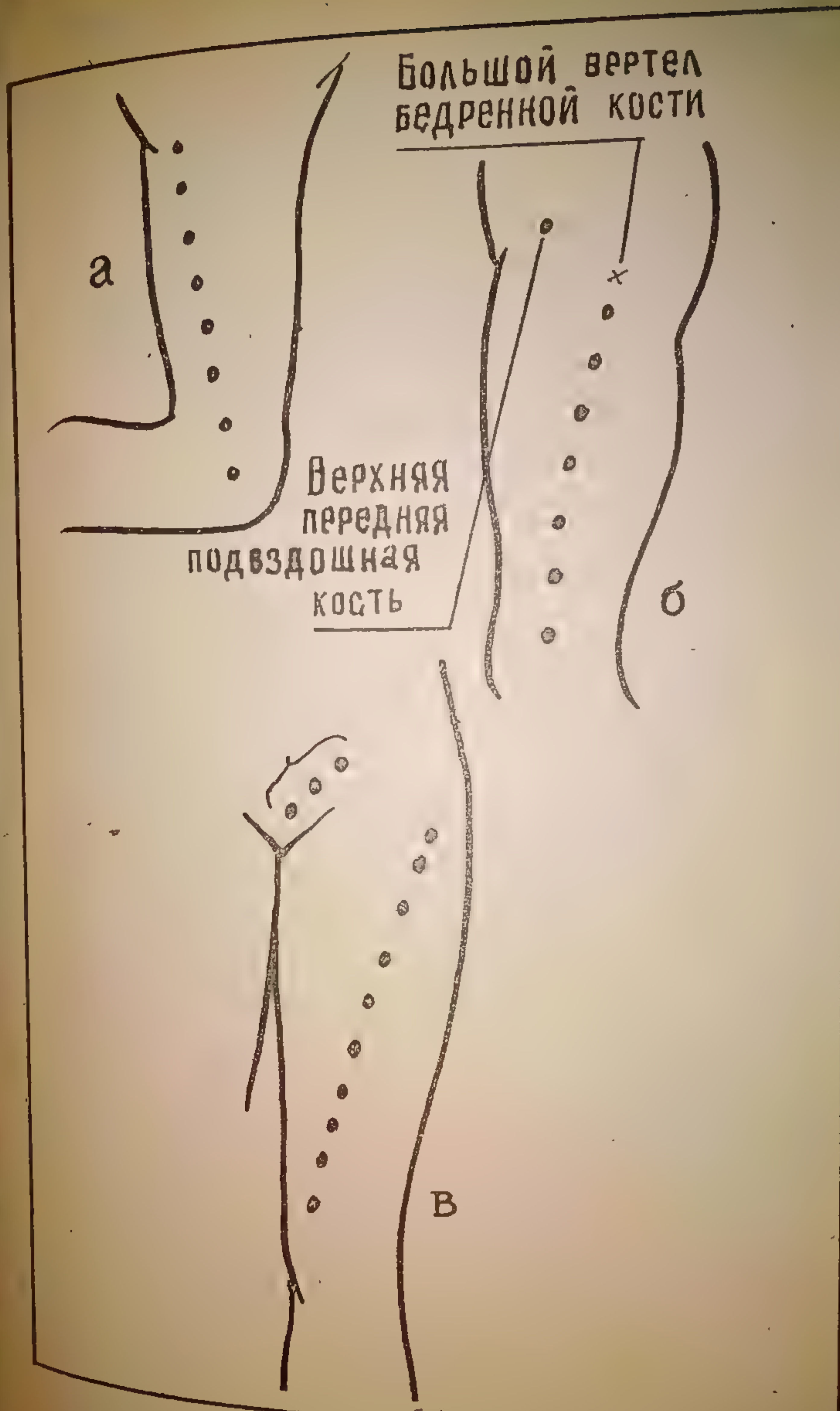

Большой вертел
бедренной кости
а
Верхняя
передняя
подвздошная
кость
б
в

Рис. 9

Разминая голени всеми пальцами (рис. 8г) устраните общую усталость.

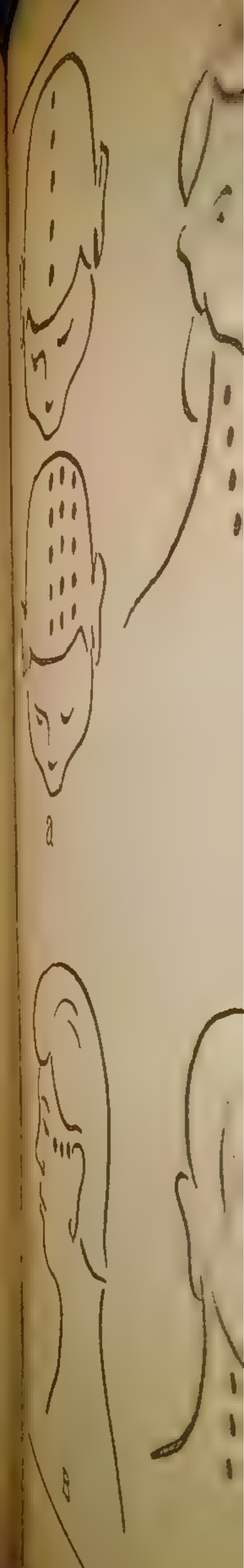
Воздействие методом Шиацу на бедро и паховую область способствует сохранению общего тонуса (рис. 9а). Продвигаясь вниз, надавливайте по всей длине мышц бедра сначала изнутри, потом снаружи (рис. 9б, в). Затем четырьмя пальцами рук надавливайте по задней поверхности ног и ягодиц (рис. 8в). Появление дряблости кожи в паховой области, особенно у молодых женщин, указывает на серьезные нарушения в организме, которые должны быть немедленно устранены.

Надавливание на седалищный нерв в течение четырех минут может предотвратить или способствовать излечению при невралгии бедра (ишионевралгии, ишиасе). Затем, лежа на спине, вытяните руки назад (вдоль головы), ноги выпрямите и сведите вместе. Сделайте три-четыре энергичных потягивания.

Тяжесть в голове. Ощущение тяжести в голове, недомогание, плохое настроение, несдержанность объясняются венозным застоем в области головы. Это состояние легко можно устранить, стимулируя приток свежей крови с помощью воздействия методом Шиацу. Надавите на область макушки (рис. 10а), голова слегка прояснится. Затем «подушечкой» большого пальца слегка надавите сначала на правую сонную артерию, затем — на левую по нескольку раз (рис. 10б).

Надавливание начинайте от нижней челюсти, постепенно опускаясь к ключице. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку к мозгу свежей крови и, следовательно, улучшению самочувствия. Такими же действиями можно снять напряжение мышц шеи, а также умственную усталость. Надавливание на виски тремя пальцами (рис. 10в), заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами, на затылок — большими пальцами (рис. 10г) восстанавливает трудоспособность, позволяет легче и быстрее справиться с работой и обрести ясность мышления.

Нормализация функции желудка и кишок. Снижение или потеря аппетита часто указывает на серьезные нарушения в организме. Восстановить



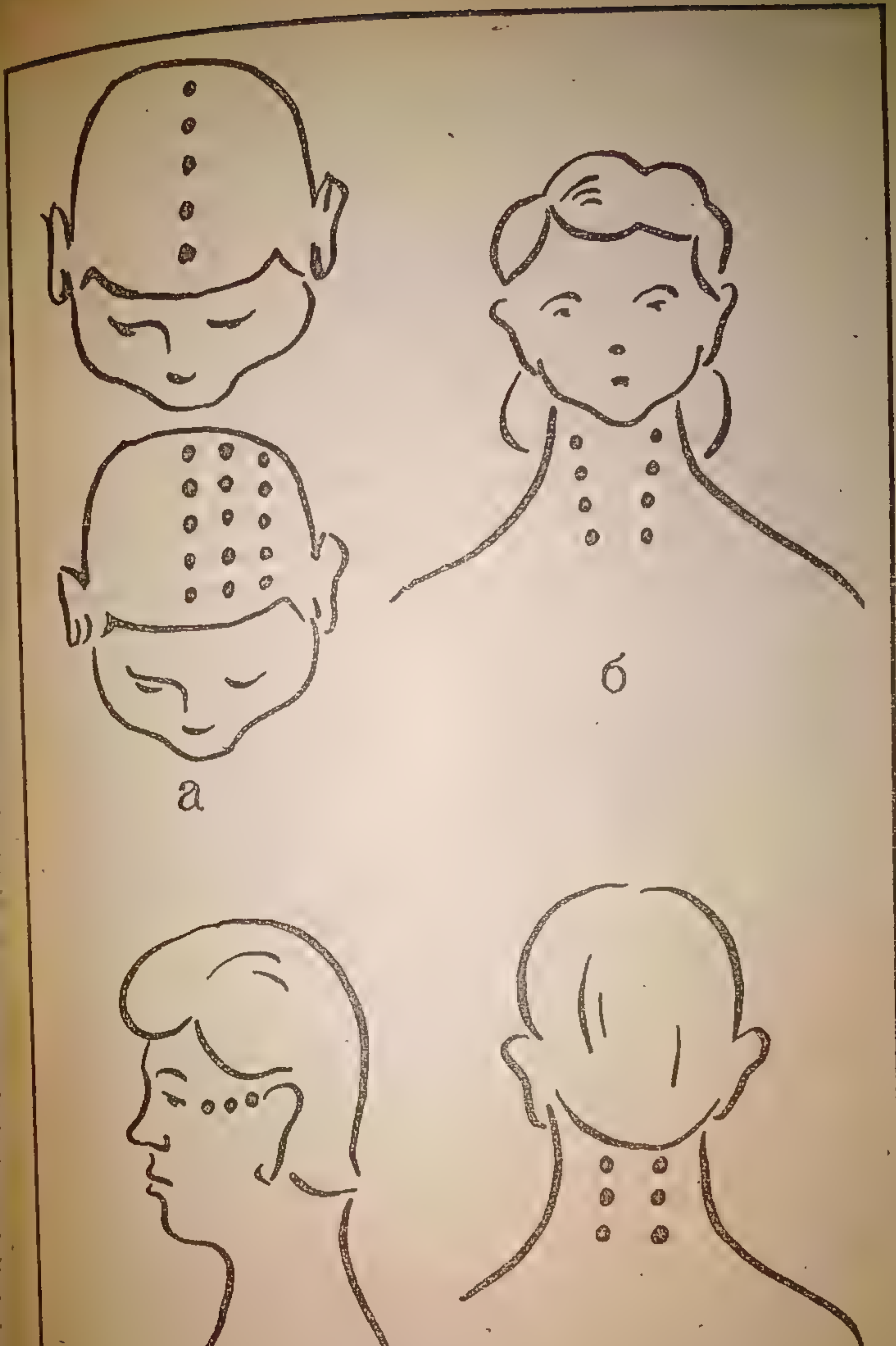


Рис. 10

хороший аппетит — признак здоровья — возможно воздействием методом Шиацу на брюшную полость. Выполняя каждое утро в течение трех минут перед подъемом с постели определенные приемы, вы простимулируете приток свежей крови в брюшную полость, способствуя тем самым улучшению обмена веществ. Это лечение может способствовать предотвращению язвенной болезни, а также других заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки.

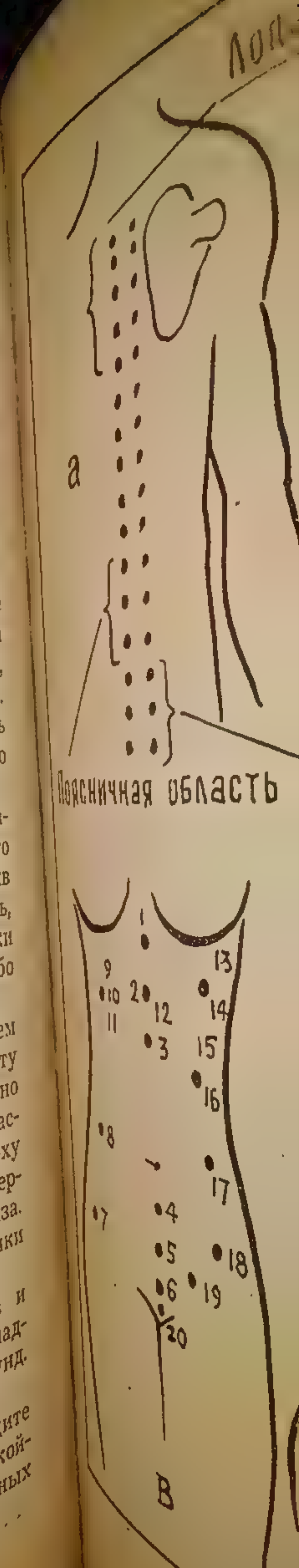
При самостоятельном применении приемов Шиацу следует лечь, вытянув ноги прямо. Указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук надавите на надчревную область три раза в течение трех секунд. Затем, совместив руки несколько ниже, снова три раза надавите на живот, затем еще ниже тоже три раза. После этого надавите три раза на две точки справа и три раза на две точки слева, т. е. сначала над печенью, затем над селезенкой. Затем, положив ладонь правой руки на область желудка, а левую на правую, надавливайте примерно в течение тридцати секунд.

Чтобы воздействовать методом Шиацу на пациента со слабой брюшной стенкой, уложите его на живот. Сядьте рядом слева от него, положив большие пальцы рук (один на другой) на область, расположенную между основанием левой лопатки и позвоночным столбом. При наличии каких-либо изменений эта область будет напряженной.

Вначале пациента может беспокоить боль, затем она постепенно проходит после надавливания на эту точку пять или шесть раз. Надавливайте примерно по три секунды на каждую из девяти точек, расположенных слева вдоль позвоночного столба сверху вниз. Точки должны отстоять друг от друга примерно на 25 мм. Повторите надавливание три раза. Затем проведите такое же воздействие на точки с правой стороны.

Уложив пациента на спину, сядьте справа и проводите осторожные поглаживания живота в надчревной области ладонью в течение пяти секунд. Повторите поглаживание пять раз.

Надавливание на брюшную полость проводите осторожно. Если пациент испытывает боль в какой-либо зоне, при пальпации в месте неприятных



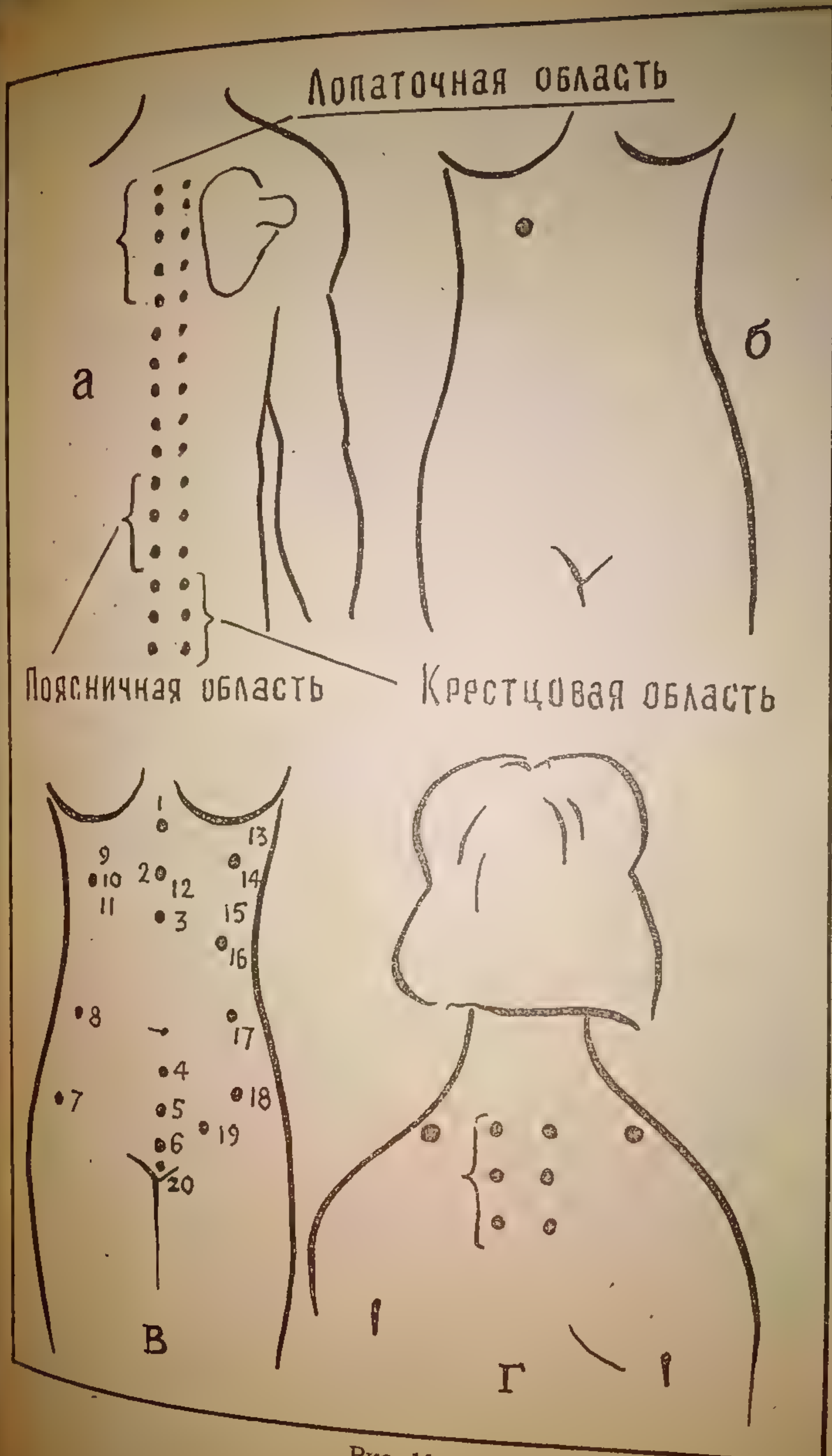

Лопаточная область
а
б
Поясничная область
Крестцовая область
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
в
г

Рис. 11

ощущений отмечается напряжение мышц брюшной стенки в виде уплотнения. Производите осторожные надавливания, чтобы размассировать такое уплотнение (рис. 11в).

Бессонница. Люди, которые хорошо спят, обычно отличаются крепким здоровьем. Наполеон оставил два интересных совета страдающим бессонницей. Он говорил, что, отходя ко сну, мысленно закрывал все ящички в шкафчике своего мозга и немедленно впадал в глубокий сон. Забыть все и глубоко поспать даже в течение короткого времени — гораздо лучше для организма, чем десять часов поверхностного, беспокойного сна.

Второй совет Наполеона состоял в том, чтобы немедленно подниматься с постели после пробуждения.

Тем, кто обычно трудно засыпает, помогут следующие процедуры.

Надавите большим пальцем левой руки на переднюю поверхность шеи слева (рис. 12в), затем вдоль сонной артерии в четырех точках по направлению к ключице. Эти надавливания повторите три раза с каждой стороны.

Далее тремя пальцами в течение трех секунд надавите на каждую из трех точек, соответствующих продолговатому мозгу (рис. 12г). После этого надавливайте на три точки, расположенные вдоль мышц задней поверхности шеи.

Вытянув ноги, согните и разогните большие пальцы стоп. Затем надавите «подушечками» пальцев на 20 точек грудной клетки (рис. 11в).

Запор. Для устранения хронического запора каждое утро перед подъемом с постели выполняйте следующее предписание. Используя трехпальцевую методику (рис. 13а, б), растирающими движениями обеих рук воздействуйте на область сигмовидной кишки, расположенной слева по диагонали вниз от пупка (рис. 13в) в течение примерно трех минут. После начавшейся перистальтики следует выпить стакан слегка подсоленной воды. При такой утренней процедуре запор должен излечиться.

Улучшение функции печени. Десять надавливаний на область печени (ладонями, расположенными одна на другой (рис. 11б) в течение трех минут

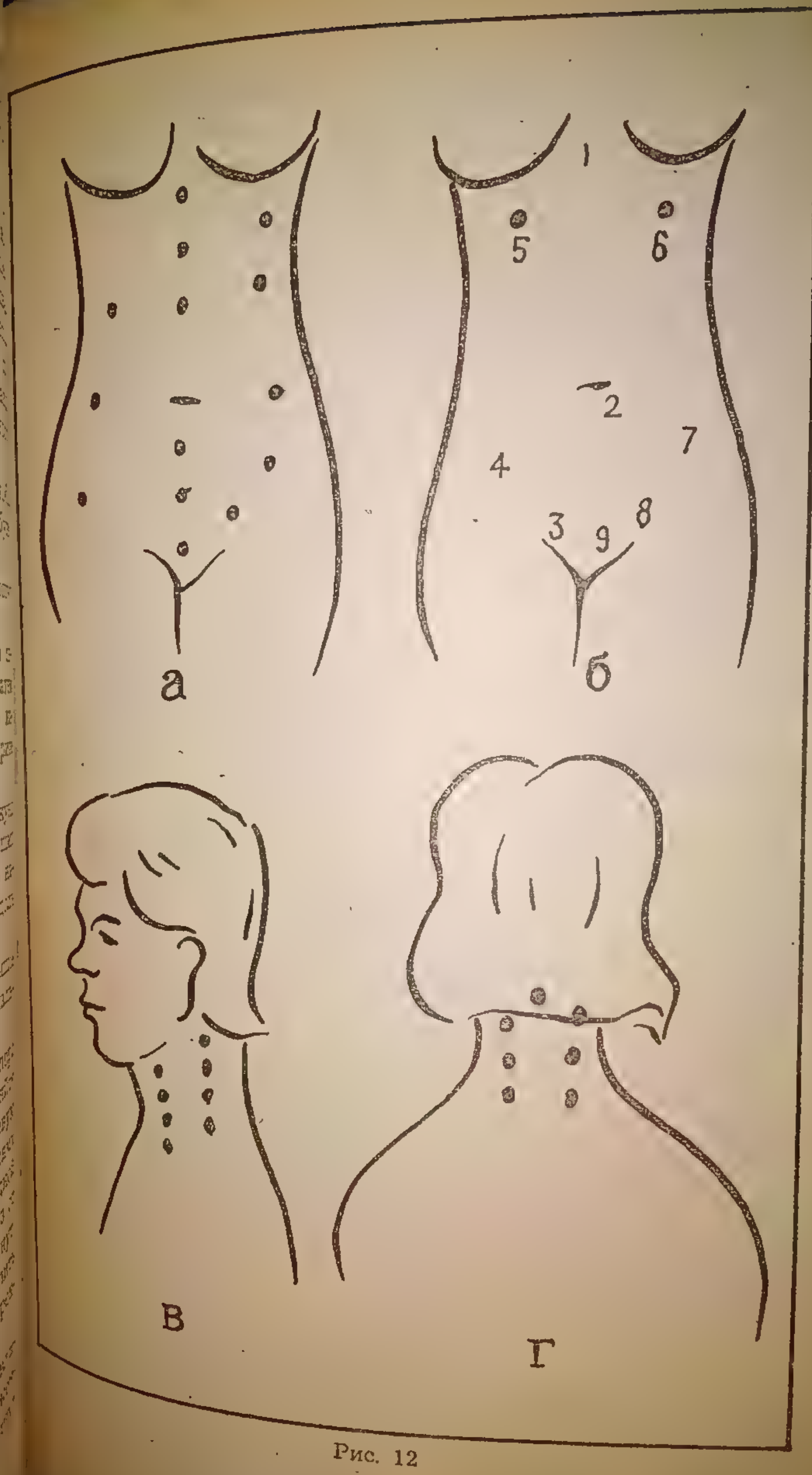


Рис. 12

по утрам в постели, вы можете улучшить функцию печени. Боль, которую вы почувствуете в начале лечения, являющуюся результатом расстройства деятельности печени, должна уменьшаться по мере лечения массажем. Эта методика также помогает предотвратить состояние похмелья.

Во время смеха стимулируется деятельность диафрагмы, что в свою очередь, активизирует деятельность пищеварительной и дыхательной систем. Это вместе с нормализацией функции печени поможет вам сохранить хорошее настроение на целый день.

Боль в желудке. Внезапная острая боль в желудке обычно свидетельствует о гастрите, в основном невротического происхождения. Если боль отмечается справа в надчревной области, следует думать о нарушении функции желчного пузыря.

1. Уложите пациента на живот.

2. Стоя над ним, положите большой палец правой руки на пятую точку между лопатками (рис. 13г).

3. Левый большой палец положите на правый и надавливайте всей массой вашего тела в течение пяти секунд. Повторите надавливание пять-шесть раз.

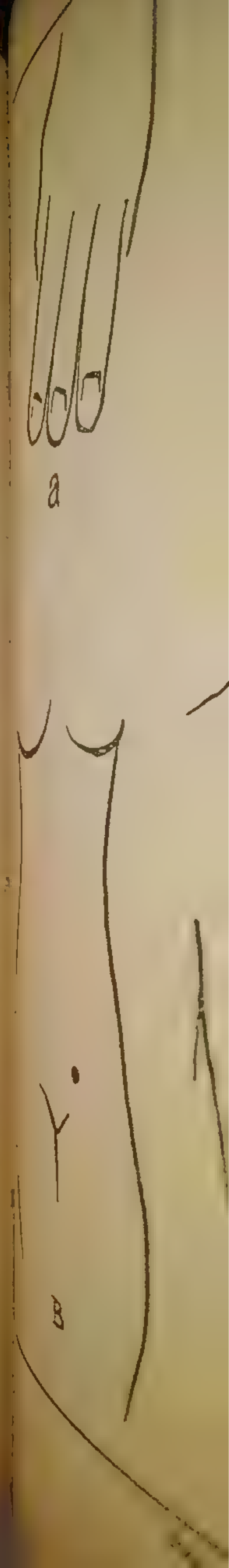
4. При продолжающейся боли надавливайте с обеих сторон позвоночного столба, начиная от уровня пятой точки через 25 мм по направлению вниз к поясничному позвонку. Надавливайте пять-шесть раз по три секунды (рис. 13г).

5. Переверните пациента на спину. Слегка надавливайте ладонью правой руки на подложечную область. После пяти-шести минут подобного воздействия боль должна прекратиться (рис. 14в).

Печеночная колика. Холестерин и другие вещества, превратившись в камни желчного пузыря, вызывают боль в разных частях тела (правое плечо, правая лопатка; третья, четвертая и шестая межлопаточные точки). При печеночной колике эффективно следующее лечение:

1. Уложите пациента на левый бок.

2. Надавите по методу Шиацу на весь участок, начиная от верхней части правого плеча, включая правую лопатку и межлопаточную область, вниз до поясничной области (рис. 11а).



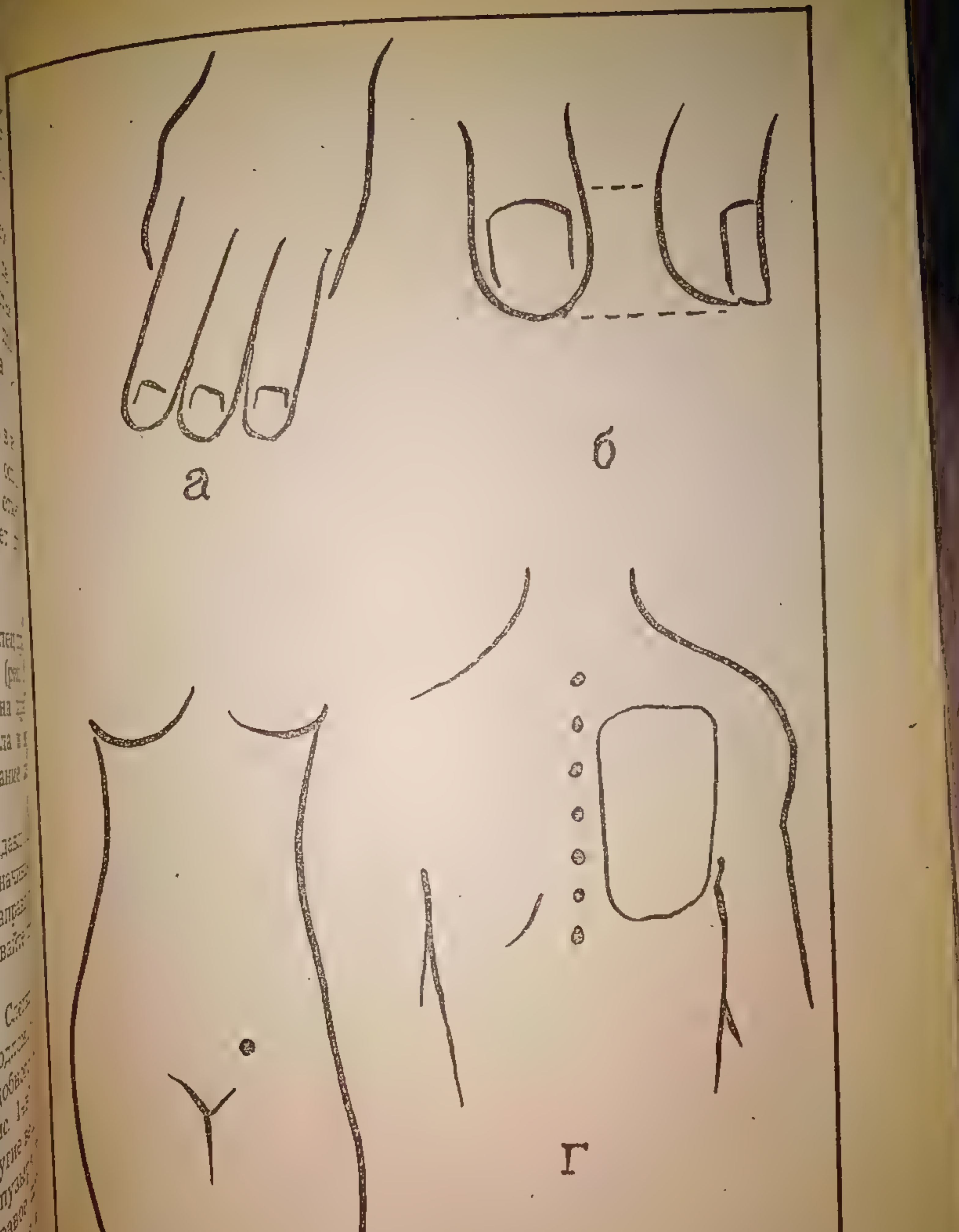


Рис. 13

3. Положите больного на спину и несколько раз надавите на правую подреберную область (рис. 11б).

Простуда. Практически никто не может избежать простуды. Простудные симптомы (насморк, ларингит, боль в горле) — это сигналы тревоги, означающие, что организм не способен справиться с возможной вирусной инфекцией или приспособиться к условиям окружающей среды. Применение метода Шиацу направлено на повышение сопротивляемости всего организма, а не на лечение отдельных органов. Воздействие на переднюю поверхность шеи, (рис. 10б), плечевой пояс, область между лопатками, поясницу, бедра, голени и живот уменьшают симптомы, обусловленные простудой (рис. 11а, в).

Заложенность носа. Заложенность носа можно устранить следующим образом.

1. Жестко надавите на переднюю поверхность шеи.

2. Средним пальцем руки, помещенным на кончик указательного пальца, приложите повторяющееся давление с обеих сторон носа от основания до ноздрей. При самомассаже можно использовать только средний палец, но давление двумя пальцами увеличивает эффективность лечения.

Охриплость. Охриплость можно устранить следующим образом:

1. Надавите попеременно на третью и четвертую точки на передней поверхности шеи.

2. Осторожно надавливайте пальцами на затылочную область, плечевой пояс и чревное (солнечное) сплетение (надчревная область).

Бронхиальная астма. Для облегчения кашля и уменьшения удушья при астматических приступах надавливайте с правой и левой сторон туловища, между лопатками, на заднюю поверхность шеи (три точки с каждой стороны) и грудные позвонки (рис. 10г; 11б, г).

1. Во время приступа уложите больного на спину без подушки и поместите большой палец руки на передней и другие четыре — на задней поверхности шеи. Одновременно надавливайте на одну точку на передней поверхности шеи и три — на задней.

2. Подложите под голову больного подушку и круговыми движениями ладоней обеих рук надав-

ливайте на грудную клетку. Повторите надавливание десять раз, затем дважды надавите вертикально вниз на грудную клетку для облегчения выдоха. В заключение проведите надавливание на живот.

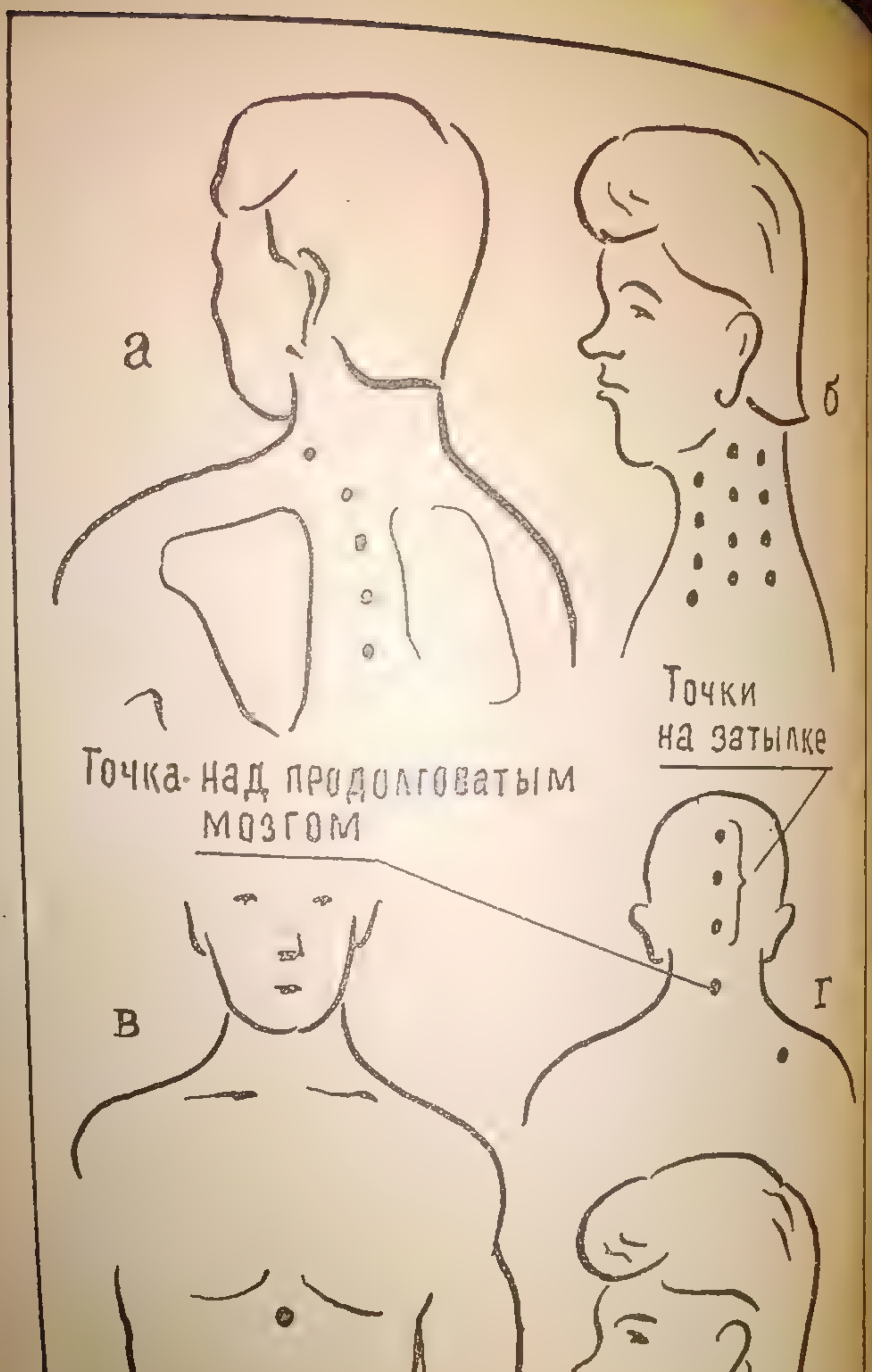
Бодрое настроение. Создать хорошее настроение, выработать волю к победе, выносливость, снять умственное и физическое напряжение возможно воздействием Шиацу на верхний плечевой пояс и на точки между лопатками (рис. 14а). Оказывающий помощь должен надавливать на грудные позвонки справа и слева. Надавливание должно быть умеренным.

Надавливание на шею также способствует выработке бодрого настроения. Большим пальцем левой руки четыре раза надавите на заднюю поверхность шеи, по три раза с каждой стороны. Переместите четыре пальца на затылок и «подушечками» больших пальцев надавливайте на шею сбоку по три раза на каждую из четырех точек, начиная от ушных раковин.

Снижение артериального давления. Снижение артериального давления (повышенного) и предотвращение атеросклероза, во избежание инсульта, возникающего при поражении кровеносных сосудов в мозге, достигается многими приемами. Общее воздействие методом Шиацу способствует сохранению эластичности всех мышц, а следовательно и кровеносных сосудов. Следующие приемы являются дополнительными и направлены на поддержание общего мышечного тонуса.

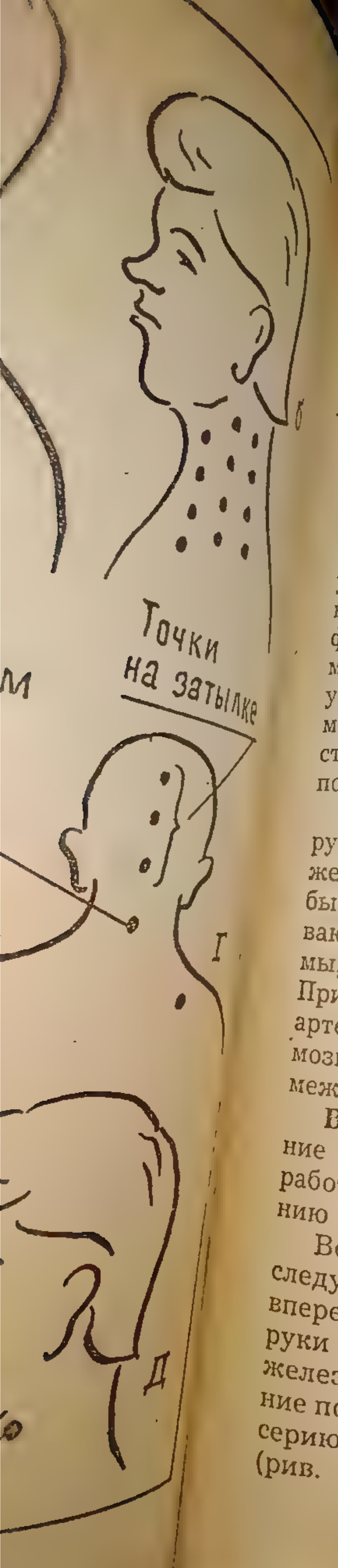
«Подушечкой» большого пальца руки надавить на первую точку под нижней челюстью в месте, где ощущается пульсация сонной артерии, до счета десять (рис. 14б). Затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного надавливания с левой стороны аналогичные действия проделайте справа. Надавливание в этом месте на сонную артерию в определенной степени нормализует артериальное давление.

Затем средними пальцами обеих рук три раза надавите на зону продолговатого мозга, до счета десять. После этого тремя пальцами каждой руки надавите на основание затылочной кости и на три точки над ним, увеличивая с каждым разом давле-



а
б
Точки на затылке
Точка- над продолговатым мозгом
в
г
д
Точка под нижней челюстью

Рис. 14



ние, повторите надавливание три раза. Тремя пальцами надавливайте с обеих сторон на заднюю поверхность шеи по направлению книзу. Повторите три раза для каждой из точек.

Надавите тремя пальцами с двух сторон на подложечную область (рис. 14в), сосчитайте до десяти и отпустите. Повторите надавливание десять раз. Затем приложите сильное давление, сочетающееся с растяжением левого среднего пальца, а затем правого среднего пальца.

Повышение артериального давления. Слегка пониженное, по сравнению с нормальным, артериальное давление не является причиной беспокойства. Продолжительность жизни у таких людей даже может увеличиваться. Значительное понижение артериального давления, сопровождающееся нарушением функции сердца, может обусловливать ухудшение мозгового кровообращения. Чрезмерная общая утомляемость, слабость, головокружение, утомляемость глаз, бессонница, сердцебиение, одышка или стеснение в груди и др. являются признаками пониженного артериального давления.

Эти неопределенные симптомы часто диагностируются как признак малокровия или невроза, а также приступы головокружения, возникающие при быстром вставании или поднятии тяжести, указывают на нарушение вегетативной нервной системы, регулирующей уровень артериального давления. При таких явлениях нажимайте сначала на сонную артерию, затем на затылок, зону продолговатого мозга, верхний плечевой пояс, а также на точки между лопатками (рис. 14а, г, д).

Воздействие на щитовидную железу. Надавливание на точки эндокринных желез стимулирует выработку гормонов, что способствует хорошему состоянию кожи, сохранению фигуры.

Воздействовать на эндокринные железы можно следующим образом. Шею следует склонить слегка вперед и надавить «подушечкой» большого пальца руки на четвертую точку на шее (зону щитовидной железы) в течение двух секунд. Повторите это движение по пять раз с каждой стороны. Проведите полную серию надавливаний слева и справа по три раза (рив. 10б). Воздействуя на эти точки, можно также

предотвратить поседение волос. Хороший результат дает этот метод во время принятия ванны.

Привлекательность человека во многом обусловлена выразительностью глаз. Чтобы сохранить глаза чистыми, ясными и привлекательными, а также достичь быстрого устранения боли в глазах, головной боли, возникающих от работы в закрытом помещении, чтения или при чрезмерном сидении у телевизора, выполняйте следующее предписание.

1. Надавите тремя пальцами, расположив их вдоль верхнего края глазницы, по направлению к брови три раза. Следите, чтобы ногти не касались кожи.

2. Три раза надавите на нижний край глазницы сверху вниз.

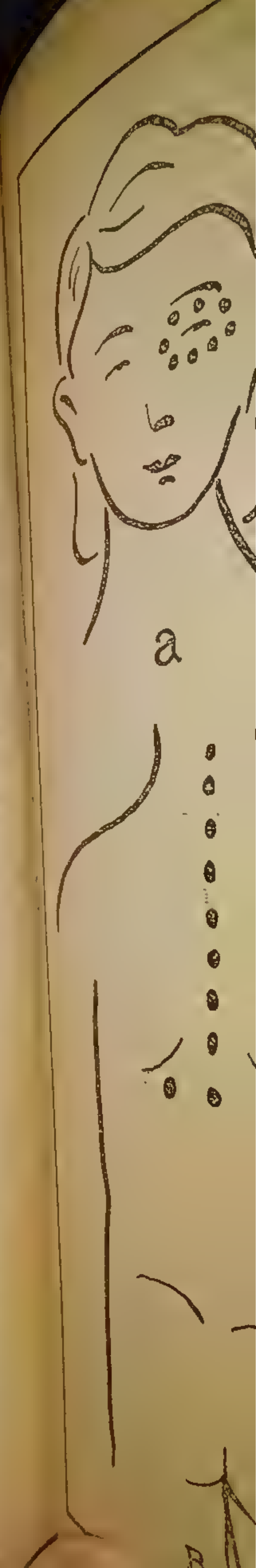
3. «Подушечками» больших пальцев надавите на веки примерно в течение трех секунд. Серию завершите полным комплексом Шиацу для лица (рис. 15а).

Дополнительно, если позволит время, можете тремя пальцами надавливать на скуловую кость (тройничный нерв) или на виски. Если и эти действия не дадут результата, надавливайте на область между верхним углом и внутренним краем лопаток.

Сахарный диабет. Сахарный диабет развивается в результате неспособности поджелудочной железы выделять достаточное количество инсулина, вследствие чего повышается содержание глюкозы в крови. Обычно при сахарном диабете вводят инсулин, получаемый из поджелудочной железы крупного рогатого скота. Такая терапия временно устраняет симптомы болезни, но не решает проблемы. Воздействуя методом Шиацу на определенные точки, можно помочь поджелудочной железе восстановить ее важную функцию.

Уложите пациента на живот, найдите седьмой шейный позвонок (наиболее выступающий), отсчитав от этого позвоночника вниз десять позвонков, вы обнаружите тугоподвижную напряженную мышцу с каждой стороны позвоночного столба. Эту мышцу необходимо расслабить методом Шиацу (рис. 15в). Приложите также давление к подложечной области (рис. 14в).

Зубная боль. Методом Шиацу можно облегчить, а иногда совсем устранить зубную боль, возникшую



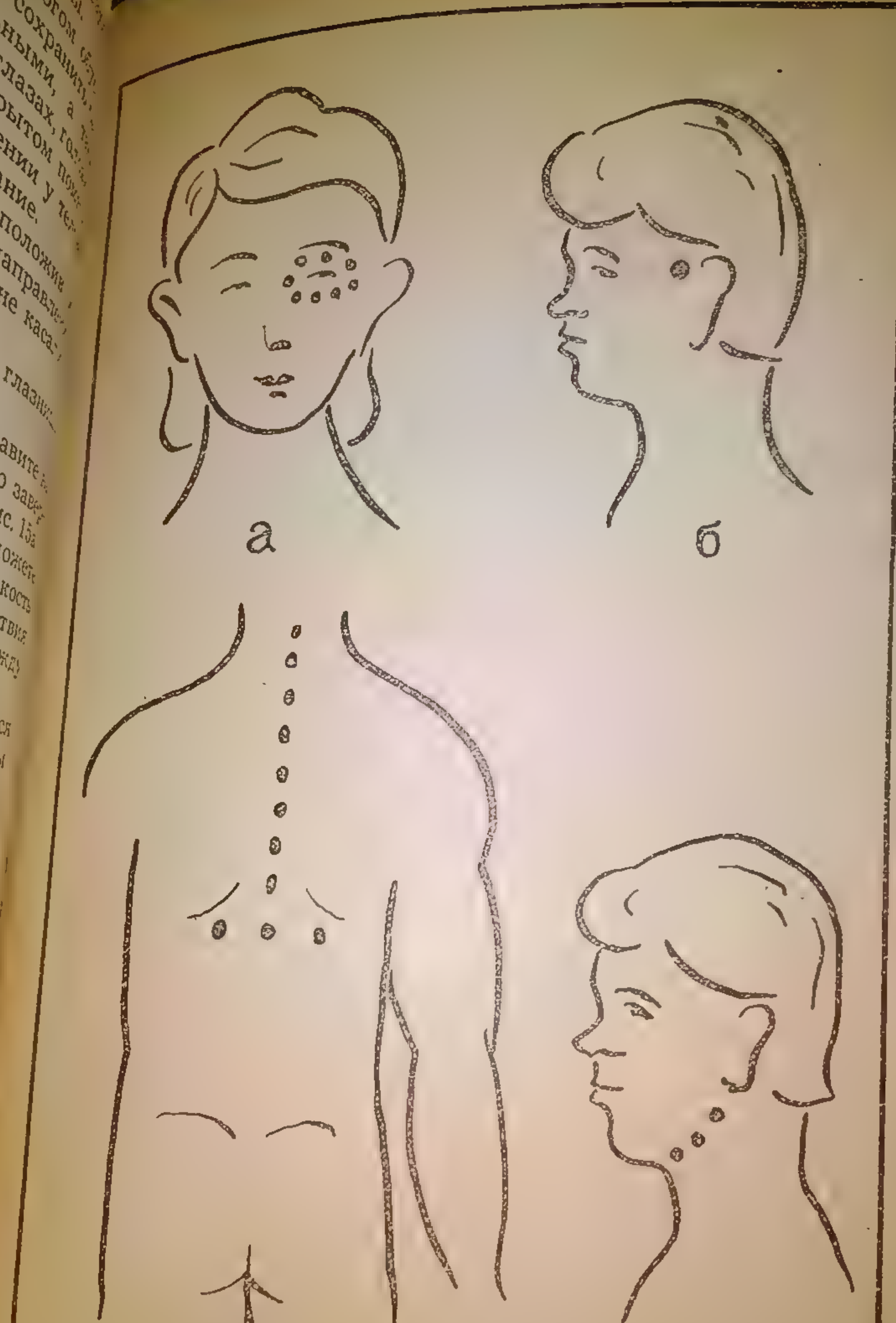


Рис. 15

в результате нервного перенапряжения (но не являющуюся результатом кариеса, парадонтоза и других органических изменений).

1. Надавите на сонную артерию под нижней челюстью, на стороне больного зуба (рис. 15г).

2. Надавите на место проекции височно-челюстного сустава (рис. 15б).

3. Сильно надавите тремя пальцами на виски. Повторите надавливание два-три раза.

4. Длительно надавливайте тремя пальцами на щеку над больным зубом. Боль постепенно начнет стихать.

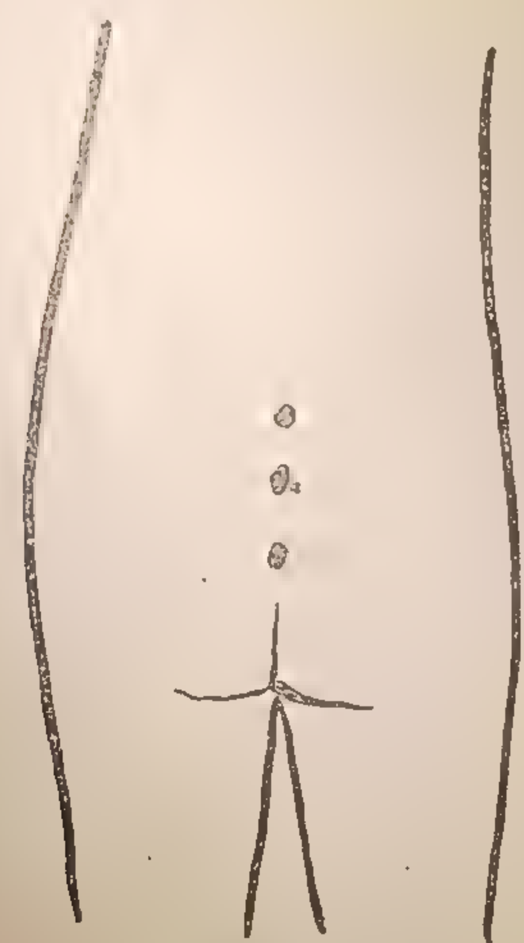


Рис. 16

Здоровая половая жизнь. Усилить половое влечение и тем самым способствовать гармоничным интимным отношениям помогут следующие приемы Шиацу.

Усиление половой потенции у мужчин. *Крестец.* Для предотвращения потери половой активности применяйте надавливание по методу Шиацу на пояснично-крестцовую область (рис. 16), где проходит пояснично-крестцовое сплетение. Легкое надавливание на точки поясничных позвонков и крестца по десять раз в течение трех секунд на каждую укрепляет эти нервы даже у игроков в гольф, у которых

травмы данной области способствуют снижению половой потенции.

Надчревная область. Надавливание на надчревную область (рис. 14в) тремя пальцами (десять раз по пять секунд каждое надавливание) рефлекторно влияет на пояснично-крестцовое сплетение и способствует повышению половой активности.

Печень. Заболевание печени, наблюдающееся часто у лиц умственного труда, обуславливает снижение половой потенции, частое надавливание ниже правой реберной дуги (рис. 11б) повысит половую активность.

Гнев, как гласит китайская мудрость, плохо влияет на функцию печени, поэтому он ухудшает половую функцию.

Мочевой пузырь. Надавливание на зону между пупком и надлобковой областью стимулирует функцию мочевого пузыря и как следствие — усиливает половую реакцию.

Яички. Растирание верхней лобковой связки, расположенной у края лобковой кости, увеличивает чувствительность яичек.

Упругое сжатие яичек (количество сжатий должно соответствовать количеству лет жизни) оказывает возбуждающее действие, особенно с возрастом.

Преждевременное семлизвержение может наблюдаться у мужчин с недостаточным опытом половой жизни или при сильном половом возбуждении.

Частое воздействие методом Шиацу на надчервную область (рис. 14в) и крестец (рис. 16) может устранить это явление. Эти же приемы помогут мужчинам старше 50 лет совершать несколько половых актов с одним семяизвержением, т. к. потеря большого количества спермы истощает организм. Надавливание на крестец у женщин дает такой же эффект, как и у мужчин.

ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ

> «Расслабление есть жизнь, напряжение — смерть»
>
> *Тибетские законы космоса*

Напряжение — основа многих болезней. Оно медленно, но неотвратимо убивает человека. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни

4*

и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Напряжение — главный недостаток в культуре современного человека. Поэтому расслабление — главное условие его исцеления.

В тибетских монастырях учеников обучают расслаблению (ментальной релаксации), и прежде всего — искусству падать. Нужно уметь падать так, чтобы вставать красиво и без переломов. Почему маленький ребенок падает очень часто, но в большинстве случаев обходится без переломов? Взрослые не могут так планировать. Почему дети падают больно, а встают почти всегда здоровыми? Потому что они расслаблены.

Совет для всех: будьте расслаблены, как дети!

Наблюдения за европейцами убеждают, что они полностью утратили способность расслабляться. Даже якобы «здоровому» человеку, прежде чем он встанет на путь физического и духовного совершенства, то есть управления мыслью, необходимо тренироваться в выработке состояния внутреннего покоя. Согласно восточной философии, для выработки состояния внутреннего покоя необходимо достичь равновесия инь-янь, гармонии космос — природа — человек. Но мы постараемся не углубляться в мир восточных понятий, незнакомых большинству читателей. Скажем просто: должное спокойствие и отдых — первые условия, необходимые для того, чтобы восстановить здоровье. Этот первый барьер — самый важный, для его преодоления нужна тренировка.

В повседневной жизни человек обычно сталкивается с умственным и физическим напряжением. Естественным расслаблением является сон. Еще в древности мудрецы Индии заметили, что находящиеся в работе и под напряжением мускулы образуют продукты распада, что в конечном счете вызывает чувство утомления. А расслабленная мышца позволяет крови нейтрализовать токсины. Это наблюдение навело ученых древней Индии на мысль путем специальных упражнений произвольно добиваться мышечного и психического расслабления. И йоги в этом преуспели.

Что такое расслабление?

Это такое состояние сознания, при котором ваша энергия никуда не движется — ни в будущее, ни в прошлое, она просто присутствует в вас. Вы погружаетесь в безмолвную теплоту вашей собственной энергии. Этот момент — все! Нет других моментов, время остановилось. Если время останавливается — это и есть релаксация. Если оно движется, релаксации нет. В этом моменте заключено все. Вам больше ничего не нужно, вы просто наслаждаетесь. Можно наслаждаться обычными вещами, потому что они прекрасны. Мысленно бродить по лужайке, когда роса еще не высохла. И пребывать там всем своим существом. Прохлада росы освежает босые ноги, утренний ветерок целебным ароматом наполняет легкие, восходящее солнце согревает космической энергией. Что вам нужно еще для счастья?

Ночью, когда вы лежите в прохладной и чистой постели, ощущая плотность и свежесть ткани, вы чувствуете, как постель становится все теплее и теплее. Вы скрываетесь в темноте и безмолвии ночи и с закрытыми глазами ощущаете самого себя.

Что вам еще нужно? И этого уже слишком много — в вас возникает глубокое чувство благодарности. Это и есть та самая релаксация — расслабление ума и тела. В состоянии релаксации того, что есть в данный момент, более чем достаточно. Вам ничего не надо, у вас всего больше, чем вы могли бы пожелать. Вы остановили бег времени, все часы остановились в безмолвии.

Запомните это состояние сознания. В процессе жизнедеятельности происходит постоянная трансформация сознания. Всего у человека 33 состояния сознания. Современный человек деградировал: большинство из нас живет и работает на 2—3-м уровне сознания. Это в основном животные уровни. Вражда, животные страсти, ненависть, зависть. «Если сосед Вася живет хорошо, давайте сделаем ему плохо». Таков зачастую современный уровень мышления.

Вот почему Будда повторял: «Станьте бесстрастными». Он знал, что если есть страсти (желания), расслабиться просто невозможно. Он говорил: «Похороните прошлое, потому что, если вас слишком заботит прошлое, вы не сможете расслабиться».

Будьте счастливы в настоящем!

Современный человек постоянно в деле, постоянно напряжен и находится в болезненном состоянии: по выражению советского ученого Брехмана, «в третьем состоянии ни здоровья и ни болезни». Расслаблены только дети. Ребенок упал больно — встал здоровым. А взрослый падает, как говорит артист Никулин в «Бриллиантовой руке»: «Упал — очнулся — гипс». Так происходит потому, что дети расслаблены, а взрослые напряжены, чем сокращают себе жизнь. Ребенок танцует, прыгает и бегает, а вы его спрашиваете: «Куда ты бежишь?» Но он никуда не бежит, ваш вопрос кажется ему глупым. Дети всегда считают взрослых глупыми. Ребенок просто наслаждается энергией, которой он переполнен. Он бежит не потому, что ему нужно куда-нибудь добраться, а потому, что не может не бежать. Один из законов космоса, которые соблюдают монахи буддийских монастырей, гласит: «Находи учителя даже в плохом человеке». А у своего ребенка и подавно вы можете научиться очень многому.

Некоторые люди находятся в состоянии такого высокого напряжения, что оно приводит к внешним проявлениям, например, к дрожанию мышц (нервному тику). Когда вы действительно расслабитесь, это дрожание прекратится. Вы расслаблены, молчите, внутри вас не происходит никакой деятельности. Уста сомкнуты, вы не думаете ни о чем. Создайте ощущение «пустой головы».

Что делать, чтобы опустошить ум? Мысли приходят, вы наблюдаете. Но наблюдение должно быть не активным, а пассивным!

Например, вы ждете девушку или своего возлюбленного. Это активное наблюдение. Когда кто-нибудь проходит мимо двери, вы бежите посмотреть, не пришла ли она. Скрипнула дверь, а вам кажется, что пришла «ваша любовь». Вы часто вздрагиваете, ваш ум активен и жаждет. Будьте пассивны, как если бы вы сидели у реки и смотрели, как она течет. Ничего не происходит. Вы просто сидите на берегу реки и смотрите, а река течет...

«Освободи мускул, сила в покое»

Хатха-йога

Хорошо спит тот, кто хорошо расслабляется. Нельзя недооценивать роль сна в жизни человека. Во время сна происходит своеобразный текущий ремонт наших биоструктур: усиленная нейтрализация и выделение токсических веществ, а также нормализация таких важных процессов, как обмен веществ и энергетический обмен. Кроме того, во время сна (в норме) происходит зарядка организма физиологически нормальной энергией, о чем свидетельствует тот факт, что при естественном пробуждении наблюдается преобладание энергии инь в организме (ян — бо́дрствование, инь — сон).

Известно, что принцип психосоматического взаимодействия осуществляется в организме не только во время бодрствования, но и во время сна. Поэтому для максимальной эффективности сна засыпание должно происходить на фоне смелой настройки сознания, чувства спокойствия, оптимизма и уверенности в себе.

Для того чтобы сон был максимально эффективным, необходимо соблюдать следующие условия:

1. Ложиться спать нужно обязательно на пустой желудок, и потому ужинать следует примерно за 3 часа до сна. В крайнем случае, во избежание неприятных (сосущих) ощущений в желудке, можно принять немного легкой пищи, не содержащей злаков и концентрированных белков. Например, обезжиренное молоко с фруктовыми соками и медом или шоколад с яблоками.

Во время сна дыхание автоматически становится диафрагмальным, и если желудок наполнен пищей, то желудок и находящаяся непосредственно под ним диафрагма будут взаимно мешать друг другу. Диафрагма будет мешать желудку выполнять его пищеварительную функцию, а желудок будет мешать диафрагме выполнять ее дыхательную роль. Это приведет к патологическому пищеварению, способствующему сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза (избытка кислоты) и недостаточной эффективности дыхания.

Поэтому ужин должен быть легким. Лучше всего употреблять кисломолочные продукты, белки и фрукты.

Итак, нельзя наедаться на ночь!

2. Ложиться спать с бледной коньюнктивой (слизистая оболочка век) в действительности означает обречь себя на полную бессонницу или на малоэффективный патологический сон. Для обеспечения длительного, глубокого и оздоровительного сна необходимо отрегулировать состояние крови по цвету конъюнктивы и состоянию ноздрей следующим образом:

— убедившись в том, что пища уже перешла из желудка в двенадцатиперстную кишку, о чем свидетельствует легкое чувство голода, принять оздоровительные средства, содержащие щелочи (отвар трав, тмин, карамель «холодок», ментоловые пастилки;

— приготовить и принять содовую ванночку: 1 ч. л. соды на 2 литра кипяченой воды; продолжительность — 15 мин.;

— при бессоннице растереть стопы и голени пихтовым маслом, надеть чистые хлопчатобумажные носки;

— нюхать перед сном настойку из валерианового корня;

— провести психотерапевтическое дыхание одной левой ноздрей с применением лавандового масла или без него. Правая ноздря при этом закрывается пальцем, дыхание продолжается до тех пор, пока правая ноздря не станет дышать намного легче, чем левая. Отметим, что виватон, лавандовое масло являются чрезвычайно эффективными снотворными.

3. Для того, чтобы изолировать мозг от патологического шума ультра- и инфразвуков, следует закапать в уши виватон и заложить их ватой.

4. Постель должна быть не слишком мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы, и не слишком жесткой, так как при этом имеет место сильное давление на мышечную и костную ткани, что приводит к их ацидозу. Укрываться желательно шерстяным одеялом. Под голову класть только одну подушку, но достаточно мягкую, чтобы постель не давила на голову и уши. Нельзя подкладывать

подушку под плечи. Недопустимо, чтобы голова свисала с подушки. Не следует подкладывать под голову руку во избежание ухудшения кровообращения и отеков.

5. Для более быстрого засыпания и хорошей эффективности сна необходимо ощутить расслабление мышц. Расслабленная мышца отличается следующими свойствами: теплая, наполненная кровью, тяжелая, отключена от мозга и не слушается его приказов.

Когда мышца находится в состоянии расслабления, для ее жизнедеятельности достаточно небольшого количества энергии. При релаксации значительно уменьшается вероятность перехода мышечных клеток на гликолиз (распад углеводов без участия кислорода) с образованием молочной кислоты и сдвигом кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза, что приводит к удлинению сна. Кроме того, при релаксации мышц уменьшается функциональная нагрузка на сердце и на центры мозга, связанные с мышцами.

Если сразу не удается произвести одновременное расслабление мышц всего тела, то надо это делать постепенно, по частям: начать с ног, затем расслабить мышцы рук, потом мышцы брюшного пресса, спины, и, что особенно важно, шеи, так как при напряжении мышц шеи активно работает головной мозг, и при этом заснуть труднее.

6. Чтобы не вызвать возбуждения соответствующих нервных центров при световых помехах, ложась спать, следует положить на глаза легкую темную повязку. В качестве такой повязки может быть использован обычный хлопчатобумажный лоскут.

7. Во время сна тело должно находиться в горизонтальном положении. При некомпенсированном ацидозе ни в коем случае нельзя спать на левом боку, и не столько из-за того, что будет зажато сердце, сколько потому, что дыхание правой ноздрей (а по учению, правая ноздря связана с Солнцем и дыхание ею приводит к увеличению тепла в организме; левая же ноздря связана с Луной и дыхание ею приводит к увеличению холода) приведет к перегреву мозга, к ацидозу и, следовательно, к бессоннице. Это вызвано тем, что правое легкое функцио-

...льно связано с правой ноздрей, а левое легкое — с левой. При лежании на левом боку левое легкое будет зажато и поэтому не сможет полноценно функционировать, основная часть дыхательной нагрузки придется на правое легкое и связанную с ним правую ноздрю, дыхание которой приводит к перегреву мозга и всего организма.

При нормальном состоянии организма лучше всего спать на спине, так как при этом температура подкорковых структур мозга, а значит, и всего тела будет регулироваться при дыхании самим организмом.

Категорически не рекомендуется спать на животе, так как при этом сильно затрудняется дыхание вследствие увеличения нагрузки на диафрагму.

При ощущении, что еда переварилась не полностью, следует засыпать на правом боку, так как только в этом случае пища легко поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Когда жарко, засыпать следует на правом боку, когда холодно — на левом, если нет отмеченных выше противопоказаний.

В сильную жару можно закрыть правую ноздрю ватой и спать на правом боку. Соответственно в сильный холод для согревания следует закрыть ватой левую ноздрю и спать на левом боку.

8. Оптимальная продолжительность сна, безусловно, сугубо индивидуальна и зависит от состояния организма в момент засыпания, а также от комплекса внешних условий. Ориентировочно для климата средней полосы ее можно принять равной семи с половиной часам для летнего периода и восьми часам для остальных времен года.

9. Если для сна остается мало времени, то для повышения его эффективности следует закрыть левую ноздрю ватой, надеть шерстяные носки и тепло укрыться. Это приведет к увеличению тепла в организме и как следствие к повышению эффективности сна. Холод, наоборот, понижает эффективность сна, и для того, чтобы выспаться в холоде, требуется больше времени.

10. Известен мудрый афоризм: «Спокойная совесть — это лучшее снотворное». Чтобы ускорить самосовершенствование, человек обязательно должен

перед сном проанализировать все свои мысли, слова и действия, имевшие место в течение прожитого дня, который следует рассматривать как учебно-трудовой.

Жизнь — это великая школа мудрости, и разум проявляется только в труде, как в физическом, так и умственном. Не случайно все долгожители отличаются большим трудолюбием. Также закономерным является и то, что трудолюбие — это важнейшая предпосылка для проявления творческих способностей.

Возможно, вначале потребуется некоторое напряжение для того, чтобы вспомнить весь свой учебно-трудовой день и провести анализ. Но постепенно, в результате тренировки, это можно будет сделать намного легче и быстрее.

Самоанализ можно проводить в любом положении, но лучше всего — лежа на спине, с вытянутыми ногами и руками, обращенными ладонями вверх так, чтобы мышцы всего тела были расслаблены. В таком положении для жизнедеятельности мышц требуется минимальное количество энергии, а значит, большее ее количество поступает для работы мозга. При сильной усталости ног лучше принять позу лежа на спине с согнутыми и прижатыми к груди ногами. Такая поза способствует отдыху вен ног, облегчает кровообращение и работу сердца.

11. Непосредственно перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние, для чего нужно устремить взгляд (при закрытых глазах) в сторону ног.

Одновременно с этим следует отрешиться от окружающей обстановки и житейских забот, уходить мысленно в направлении взгляда все дальше и дальше, как бы улетая с Земли и постепенно растворяясь в космосе.

Если в голову лезут назойливые мысли, ни в коем случае не фиксировать на них внимание, а усилием воли переключиться на мысленное удаление от Земли.

Для проверки эффективности сна можно пользоваться следующими показателями:

— цвет вашей конъюнктивы при соблюдении всех условий нормального сна утром должен быть более бледным, чем перед сном;

— утром должно быть бодрое самочувствие, ощущение полученного отдыха;

— также хорошим признаком является наличие сновидений, за исключением кошмарных, возникающих на основе физиологической патологии.

Полезно перед сном проделать медитацию со свечой.

Медитация со свечой. Садитесь в позу «дза дзен» (поза ученика). Взгляд устремлен на пламя свечи. Смотреть нужно следующим образом: вы смотрите на свечу, чуть прищурив глаза (через прищуренные веки). Смотрите 3—5 минут. Затем закрываете глаза, пламя свечи проецируется на сетчатку глаза. То есть вы периодически открываете и закрываете глаза. Мыслей в голове нет. Вы успокаиваетесь, успокаиваетесь, все тело расслабленное.

«Мир, добро, покой во всем теле».

«Мир, добро, покой вокруг вас».

«Мир, добро, покой во всем мире».

Время медитации 15 минут.

Расслабление в Шавасане

«Будьте расслаблены, как вода»

«Алмазные четки»

В 30-х годах XX века немецкий гипнолог Иоган Шульц обратил серьезное внимание на рекомендацию первых йогов. И на основе теории расслабления йогов создал самостоятельное учение, так называемую аутогенную тренировку, которая получила в 60—70-х годах дальнейшее развитие во всех странах мира. Появилось множество модификаций.

В Советском Союзе защищено свыше десяти докторских диссертаций, связанных с аутогенной тренировкой. («Аутогенная» в переводе с латинского — «самозарождающаяся»).

Тем не менее при глубоком изучении теории и практических систем древних йогов нельзя не прийти к выводу, что, если исключить некоторые недостатки, расслабление в мертвой позе — Шавасане — дает лучшие результаты, чем система Шульца.

Шавасана — йогическая поза расслабления, состоит из пяти фаз. К разучиванию каждой следую-

щей фазы приступают после достижения совершенства в предыдущей. Упражнение должно выполняться, особенно в период разучивания, в условиях максимально полной изоляции от источников слуховых, световых и других раздражителей. Наиболее удобным временем суток является раннее утро. Для быстрейшей выработки рефлекса в период изучения желательно выполнять упражнения два раза в день — утром и вечером, не более 15 минут. А когда оно будет освоено, выполняется не более 8—19 минут.

Итак, 1-я фаза, подготовительная.

Лягте на пол, предварительно постелив свернутое вдвое шерстяное или байковое одеяло. Руки лежат вдоль туловища ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены, голова повернута чуть-чуть в сторону (так как лежать прямо без напряжения мышц шеи она просто не может). Рот слегка приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов, как при произнесении буквы «т». Глаза закрыты.

Полусогнутое положение пальцев рук позволяет быстро расслабить мышцы рук, положение стоп с развернутыми носками облегчает расслабление мышц ног. Повернутая чуть в сторону голова помогает расслабить мышцы шеи и плеч. Слегка приоткрытый рот и описанное положение языка создают маску релаксации. Закрытые глаза помогают лучше сосредоточиться.

Приняв правильную позу расслабления, успокойтесь и попытайтесь ни о чем не думать.

Нормализуйте дыхание — сделайте его ровным и спокойным, неглубоким, ритмичным.

Выполнение этих рекомендаций и есть подготовительная стадия, которая не требует специальной подготовки и обычно занимает не более 2—3 минут. После этого сразу же приступайте ко 2-й фазе.

2-я фаза.

Цель этой фазы — достижение максимального мышечного расслабления. Объективно оценить степень расслабления трудно. Тем не менее имеются приемы, помогающие реально ощутить достигнутое расслабление. Для этого можно использовать древний прием, который широко применяется и в настоящее время.

Делается это так. Залейте ванну до половины (температура воды должна быть не менее 37°) и полностью в нее погрузитесь. Затем выньте пробку. Когда вода почти полностью вытечет, в вашем теле появится ощущение сильной тяжести. Запомните это ощущение. Именно его вы должны получить во время отработки второй фазы. Этот прием можно повторить несколько раз.

Итак, вы переходите ко второй фазе упражнения. Находясь в исходном положении, для начала необходимо сосредоточиться на определенных точках тела. Сначала на кончиках пальцев ног, затем мысль скользит вверх, сосредоточиваясь на икрах, бедрах, половых органах, пупке, подбородке, губах, кончике носа, точке между бровями, середине лба и, наконец, мысль погружается внутрь мозга. Затем все повторяется в обратном направлении.

Важно то, что это сосредоточение на отдельных точках должно быть синхронным дыхательным экскурсиям (движениям). На выдохе мысль движется снизу вверх, на вдохе — сверху вниз. Это желательно, но чаще всего добиться синхронизации дыхания с движением мысли сразу не удается, так как длительность вдоха обычно бывает короче времени мысленного «пробега» по всем точкам. На первых тренировках не обращайте на это внимания, в последующем вы этому научитесь.

Движение мысли вы должны сопровождать следующими словесными формулами расслабления:

1. Мои руки, ноги и все тело расслабляются. (Повторить 7—9 раз).
2. Мои ноги, руки и все тело тяжелеют (7—9 раз).
3. Мои ноги, руки и все тело становятся совсем-совсем тяжелыми и теплыми (11 раз.)
4. Я совершенно спокоен (спокойна) (1 раз.)

При этом надо отметить, что тяжесть и тепло в области лба и висков создавать не следует. Эта область должна расслабляться, но при этом оставаться холодной.

Эффект расслабления ног, рук при многократном повторении формул достигается довольно быстро. Мышцы туловища и живота расслабляются самопроизвольно во время дыхательной паузы и во время удлиненного вдоха. Особое внимание необходимо

уделить расслаблению мышц шеи и головы, в том числе глаз, губ, языка.

Во время попыток синхронизации движения мысли и дыхания должно быть достигнуто ощущение, что вдоль тела как бы прокатывается волна в направлении, совпадающем с направлением движения мысли.

Несмотря на ваши успехи в расслаблении и попытку полного расслабления, практически полного расслабления мышц вам, вероятно, достичь не удастся. Тем не менее должно достигаться такое чувство тяжести, при котором ваше тело как будто расплющивает себя своей тяжестью на полу. Это ощущение является характерным состоянием 2-й фазы. Полное же расслабление происходит самопроизвольно в последующих фазах. На разучивание этой фазы должно затрачиваться не более 15 минут, а когда вы овладеете ею в совершенстве, для достижения расслабления будет достаточно однократного повторения формул, а время выполнения сократится до 60—90 секунд. Остаток времени, естественно, пойдет на освоение других фаз.

Практика показывает, что на освоение 2-й стадии обычно уходит 6—8 недель. Но если вы проявите усердие, то можете сократить этот срок до 4 недель.

3-я фаза.

Несмотря на то, что вы достигли совершенства в мышечном расслаблении, ваша нервная система продолжает оставаться в напряжении. Цель третьей фазы — сделать иннервацию мышцы невосприимчивой как к афферентным раздражителям (то есть сигналам, поступающим от вегетативной нервной системы в головной мозг), так и к эфферентным (сигналам, идущим от головного мозга в вегетативную нервную систему), и перекрыть эти сигналы, то есть отключить мышцы от головного мозга.

Йоги нашли удивительно простой прием, позволяющий достичь этой цели. Находясь в стадии расслабления, необходимо сильно сконцентрировать взгляд на кончике носа и удерживать глаза в этом скошенном положении весь период вдоха и короткой задержки дыхания. На выдохе глаза принимают нормальное положение. Это действие нужно повторить

9—13 раз, пока не появится ощущение, что ваше тело как бы падает в пропасть.

Во время скашивания глаз в первые дни разучивания может появиться небольшая головная боль, которая тут же проходит. В этом случае время тренировки этого приема вы можете несколько укоротить. Но нужно стремиться постепенно его увеличивать.

На освоение третьей стадии уходит обычно не более двух недель. Когда вы достигнете совершенства, выполнение этой фазы будет занимать у вас одну минуту или менее.

4-я фаза. Психологическая релаксация.

Это наиболее трудная часть упражнения, хотя методически все очень просто. Завершив третью фазу расслабления, мы находимся в состоянии мышечного и психического расслабления, но наш мозг продолжает активно функционировать. Целью четвертой фазы является приведение сознания в состояние самогипноза. Это еще не является окончательной целью упражнения, но является решающим условием его успеха.

В этом состоянии вы можете использовать в терапевтических целях заранее разработанные вами формулы самовнушения.

При помощи самовнушения можно добиться прекрасных терапевтических результатов, искоренить дурные привычки или приобрести недостающие качества. Еще Бехтерев сказал: «Самовнушение в отличие от убеждения входит в поле сознания не с парадного входа, а с заднего крыльца, минуя сторожа — критику, поэтому всякое самовнушение, будь оно положительным или отрицательным, всесильно».

При составлении формул необходимо соблюсти ряд правил. Они должны быть утвердительными, не должны содержать отрицания «не». Так как сила слов «боюсь» или «раздражаюсь» в формулах «я не боюсь» или «я не раздражаюсь» может превозмочь краткую частицу «не», формулы окажут действие, противоположное желаемому. Поэтому вместо формулы «я не сержусь» нужно использовать формулу «я улыбаюсь», а вместо «я не курю» — «я бросаю курить».

Если слишком жесткое утвердительное звучание формулы вызывает внутренний протест, пусть они

будут несколько более мягкими. Например, «сегодня я начинаю бросать курить». Составленные формулы можно согласовать с лечащим врачом.

Итак, приступаем к четвертой фазе. Вы находитесь в состоянии мышечного и нервного расслабления. Вы должны мысленно ярко и образно представить голубое небо. Обычно сразу это не удается. Поэтому можете использовать простой прием. Представьте белую березу с зеленой кроной. Ваш взгляд мысленно скользит по стволу снизу вверх, доходит до зеленой кроны, фоном которой будет небо. Стоит только отвести взгляд чуть в сторону от кроны, и вы увидете голубое небо.

Теперь ваша трудная задача состоит в том, чтобы представление яркого голубого неба непрерывно удерживать как можно дольше перед глазами. Вначале такое удержание будет составлять 2—3 секунды. Вы должны упорно, день за днем, буквально по секундам увеличивать это время. В эти мгновения мозг напряженно сосредоточивается, происходит отключение практически всех органов чувств, окончательное мышечное и нервное дорасслабление.

Характерным является отсутствие ощущения физического тела, состояния невесомости. Тело как бы парит в воздухе. Дыхание почти приостанавливается, сильно падает пульс. Внешне человек напоминает труп. Шавасана в прямом переводе так и называется — поза трупа. Отключаются все отделы коры головного мозга, работают только сторожевые пункты. Наше сознание в этом состоянии подобно сторожевому пункту, который создает гипнотизер в сознании гипнотизируемого и через который управляет его психической деятельностью.

Однако следует сказать, что это состояние качественно выше состояния полного гипноза. И формулы самовнушения действуют гораздо лучше формул внушения гипнотизера. Сложность заключается лишь в том, что последовательно пройдя все стадии расслабления, нужно упорно достигать высшей сосредоточенности.

Голубой цвет йогами выбран не случайно. Современные психологи установили, что голубой цвет расслабляет психику, а красный — раздражает. Известны исторические примеры так называемых «голубых периодов» в творчестве выдающихся ху-

дожником. Так, после нервных и психических потрясений у Пикассо наступил «голубой период», когда почти все его картины имели голубую рамку, хотя художник этого даже не замечал.

Освоение этой стадии трудно регламентировать временем, оно занимает примерно 10—16 недель. 4-я стадия Шавасаны, как указывалось выше, является основной, к ней нужно стремиться, но лишь после достижения совершенства в предыдущих.

5-я фаза.

Достигнув 4-й стадии — высшей формы расслабления и высшей степени сосредоточенности — и находясь в этом необычном расслабленном состоянии, через какой-то период времени вы совершенно неуправляемо начнете переходить в 5-ю стадию.

Это явление — следствие сосредоточения на представлении голубого неба, причем это сосредоточение должно быть длительным, не менее трех минут. Вдруг в мозгу неожиданно сверкнет, как тысяча солнц, яркое-яркое голубое небо, при этом, как ни странно, мозг точно фиксирует место, где произошло это явление, в каком отделе. Сразу же после этого вы уже искусственно, при незначительном сосредоточении, вызовете это явление вторично, а в дальнейшем вы сможете вызывать его по собственному усмотрению и желанию.

В эти мгновения вы будете испытывать чувство отрешенности, полного отсутствия физического тела. Мир как бы не существует, есть только сознание и бытие. Тем не менее мозг находится под контролем сознания.

Во время выполнения этой фазы все отделы коры головного мозга заторможены, и упражняющийся может заглянуть глубже в подсознание. С точки зрения физиологии не существует другого пути, чтобы проникнуть в подсознание и управлять им. В обычном состоянии человек воспринимает работу подсознания как «интуицию» и не может им управлять. Состояние сознания в пятой фазе Шавасаны можно назвать сверхсознанием с вытекающими отсюда возможностями.

Согласно учению Патанджали это состояние является 7-й ступенью йоги — Дхиана (созерцание,

или медитация). Эта ступень близка к 8-й, высшей ступени — Самадхи (высшая ступень сознания). Если достаточно долго находиться в пятой фазе Шавасаны, можно перейти в высшую ступень йоги.

Если вы поставите себе целью разучивание последней фазы, то можете достигнуть успеха за 12—18 месяцев. Терапевтические возможности 5-й ступени трудно переоценить. Особенно успешно поддаются излечению заболевания, связанные с нарушениями в головном мозгу. Это трудно, но достижимо.

Независимо от времени выполнения Шавасаны необходимо правильно завершить упражнение — выйти из состояния расслабления,— так как неправильным выходом можно свести на нет весь положительный эффект релаксации. Существует два основных способа выхода из Шавасаны — успокаивающий и мобилизующий. Успокаивающий способ является основным, но иногда, в экстремальных ситуациях, можно применять мобилизующий метод, в результате применения которого человек мгновенно приходит в состояние сверхработоспособности.

1. Успокаивающий метод выхода из Шавасаны. Если выход выполняется на 3-й или более высоких фазах, то ваши мышцы отключены от головного мозга. Первое, что надо сделать,— восстановить активность связей между мышцами и мозгом, включить органы чувств. Вы должны ощутить каждую часть своего тела, почувствовать поверхность, на которой лежите, представить место, в котором находитесь, вернуть себе чувство времени. Словом, вернуть себе связи со своим телом и с окружающим миром.

После этого вы должны настроиться на возвращение к активной жизни, в которую вы войдете отдохнувшим, спокойным и счастливым, и сладко потянуться. Потягиваясь, следует растягивать все мышцы и сухожилия, растягивать и скручивать позвоночник, как выжимаемую тряпку. Кстати, потягивание — это вообще очень полезное упражнение, следует выполнять его всегда, когда вам этого хочется. От этой процедуры вы должны получать удовольствие. Попытайтесь несколько раз зевнуть, тонизируя дыхательную систему.

Опустите руки в исходное положение, а затем поднимите вертикально вверх, одновременно с подъемом сделав зевок или глубокий вдох. Теперь свободно бросьте руки в исходное положение (вдоль тела). После этого у вас автоматически произойдет выдох, затем некоторое время спустя вам не будет хотеться дышать. Когда эта естественная дыхательная пауза закончится, вдохните, одновременно подогнув ноги в коленях — сначала левую, потом правую. Повернитесь на правый бок, правый локоть выдвиньте вперед на уровень плеч, левую ладонь опустите на пол рядом с правым локтем. Затем встаньте на четвереньки (коленно-локтевая поза), не отрывая головы от пола. Выполняя это движение, старайтесь не напрягать мышцы брюшного пресса.

В этом положении сделайте несколько свободных вдохов и выдохов, после чего на одном из вдохов сядьте на пятки, расслабленно выпрямитесь, перейдя таким образом в позицию дзаден (в йоге — Ваджрасана). Откройте глаза и потянитесь. Если выход начался на 4-й или 5-й фазе Шавасаны, то положите руки на бедра ладонями вниз, и спокойно посидите в этом положении 30—60 секунд. После чего вставайте и приступайте к своим делам.

2. *Мобилизующий метод выхода из Шавасаны.* Так же как и в начале успокаивающего метода, восстановите связи головного мозга с телом и окружающим миром.

Удерживайте вновь обретенные ощущения своего тела и окружающего мира, представьте две сближающиеся грозовые тучи. Эти большие черные тучи все ближе и ближе, и по мере их сближения, растет электрическое напряжение между ними. Вы ощущаете это растущее напряжение всеми органами чувств. Вдруг это напряжение достигает предела. Раздается взрыв! Ослепительная молния! Эта молния — вы! Резко сядьте и тут же встаньте на ноги. В момент, когда вы будете садиться, поднимая корпус, сделайте резкий выдох. Чем более сильного, яркого представления удара молнии вам удастся достичь и чем быстрее вы встанете, тем сильнее будет мобилизующее воздействие. Но злоупотреблять этим приемом не следует.

Желательно выполнять упражнение 1 раз в день — утром, если сможете — на заре, с восходом солнца. Это время является наилучшим, так как различные магнитные явления не так сильно влияют на мозг, что позволяет лучше концентрировать сознание. Поэтому, прежде чем приступать к упражнению, необходимо скорректировать тело в пространстве. Голова должна «смотреть» на север, ноги — на юг. Если окружающие условия не позволяют занять идеальное положение, в крайнем случае можно лечь так, чтобы голова «смотрела» на восток, а ноги — на запад.

Требование правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать. Используя этот метод, академик Гельмгольц даже лечил людей.

Во время занятий Шавасаной необходимо следить за тем, чтобы не уснуть, так как сон качественно ниже состояния релаксации.

Йоги утверждают, что нахождение хотя бы в 4-й стадии Шавасаны только 8—10 минут эквивалентно 3 часам сна. Отсюда следует вывод: способов восстановления физического и психического потенциала, равных этой позе, нет. Но, чтобы достигнуть такого эффекта за 8—10 минут, нужно затратить 1—1,5 года на упорные тренировки.

ПИЩА И ЗДОРОВЬЕ

Как стать вегетарианцем

Мы есть то, что едим, утверждает древняя мудрость. В самом деле, издавна замечено, что наше здоровье и долголетие зависят исключительно от правильно сбалансированного питания, а с нарушением его связаны почти все существующие заболевания. Рациональное питание, дозированный голод и восточная гимнастика — вот принципы, которые с незапамятных времен лежат в основе науки о здоровье.

Согласно взглядам восточных мудрецов пища условно делится на три вида: 1. ч и с т а я — молоко, масло, фрукты, овощи, зерна злаковых; 2. в о з б у ж-

…ающая — мясо, рыба, яйца, приправа, горячие блюда, алкоголь; 3. нечистая — залежавшиеся продукты, загнившая пища (чаще всего мясная).

Духовно возвышенные люди предпочитают чистые виды пищи. Большинство цивилизованных людей, однако, употребляют возбуждающую пищу, в результате чего у них развиваются повышенная нервозность, расстройства сердечно-сосудистой системы и другие заболевания.

Чтобы практически стать вегетарианцем, прежде всего нужно убедить себя в целесообразности перехода к вегетарианскому питанию. Нужно стать вегетарианцем по духу и убеждению, а потом уже — по способу питания.

Тем, кто не может отказаться сразу от мяса, рыбы и яиц, следует постараться употреблять эти продукты только два раза в неделю. Через некоторое время нужно начинать есть мясо только за обедом. Затем должен наступить день, когда вы откажитесь от самого «тяжелого» мяса — свинины, заменив ее куриным мясом и свежей рыбой. Одновременно нужно уменьшить употребление яиц, все более вводя в рацион питания злаки, орехи (миндаль, арахис, лещину), чечевицу, бобы, свежие фрукты, овощи. Надо больше пить фруктовых соков, сырого и кислого молока, есть брынзу, творог.

Курящим следует одновременно ограничивать количество выкуриваемых сигарет. Вначале отказаться от крепких напитков (водка, виски и т. д.), а через некоторое время совсем отказаться от алкоголя и табака. Все это можно реализовать при условии ежедневного выполнения дыхательных упражнений по системе йогов.

Следует отметить, что многие лица, длительное время занимающиеся асанами (непрерывно, не менее часа в день), начинают испытывать отвращение к мясу, табаку и алкоголю и, таким образом, без всякого усилия над собой постепенно переходят к правильному, естественному образу жизни, довольствуясь небольшим количеством пищи, которой раньше было недостаточно для поддержания нормального состояния.

При переходе на вегетарианское питание следует помнить, что излишки орехов, миндаля, меда, масла,

фруктов и овощей, а также замена мяса и рыбы мучными изделиями, сладостями, сиропами и т. д., могут привести к ожирению. Всякие крайности в питании вредны.

Кроме того, следует обратить внимание на следующие ошибки в питании. Вредны торопливое поглощение пищи, быстрая смена горячих и холодных блюд, употребление в больших количествах жирных, сложно приготовленных блюд, часто из некачественных продуктов.

Пережевывание пищи считается наиболее важным элементом в питании. Рекомендуется пережевывать пищевой комок не менее 40 раз. Он должен превратиться в кашу во рту. Йоги говорят: «Нужно пить твердую пищу и пережевывать жидкую». Нужно приучить себя пережевывать даже молоко, включая воду.

Придерживайтесь принципа есть только тогда, когда испытываете голод. Маленькие дети едят только, когда голодны. Животное не ест, когда оно сыто и, даже проголодавшись оно не станет есть горячее или замерзшее молоко, а подождет, пока горячее молоко не остынет, а замерзшее не растает. Рекомендуется проявлять умеренность в еде, употреблять простую пищу.

Необходимое количество пищи индивидуально для каждого человека. Так, например, при одинаковой массе тела в молодом возрасте человек нуждается в большем количестве пищи, чем в зрелом. У людей одного возраста, при выполнении разной работы потребности в пище также различны. Люди, выполняющие физическую работу на свежем воздухе, нуждаются в более калорийной пище, по сравнению с работающими в закрытых помещениях и конторах. Зимой организму требуется большее количество пищи, чем летом.

Ниже приводятся некоторые важные принципы питания, которые следует соблюдать.

Советы на каждый день.

1. Употребляйте вместо белого хлеба черный.

2. Не употребляйте по возможности белый промышленный сахар, заменив его нерафинированным «темным» сахаром. Если у вас есть возможность, замените сахар медом.

Мед содержит более 70 легко усвояемых веществ, необходимых организму. Мед также следует дозировать, у некоторых людей он может вызвать аллергию при употреблении в больших количествах. Если мед густой, то перед употреблением его следует смешивать с растительным маслом, вареными зернами пшеницы, пресной брынзой и т. д.

3. Употребляйте, если можно, морскую соль вместо рафинированной. Вы не почувствуете разницы при добавлении ее в суп или другие блюда. Избегайте употреблять соль часто.

4. Предпочитайте растительное масло животным жирам. Старайтесь вообще поменьше употреблять жиров. Ограничивайте употребление твердых растительных и животных жиров. Растительное масло лучше брать нерафинированное, особенно оливковое, оно оказывает выраженное благотворное действие на печень. Тот, кто хорошо переносит оливковое масло, может пить его по одной столовой ложке натощак по утрам ежедневно. Это эффективно при запорах и при язвенной болезни желудка. Оливковое масло очень хорошо употреблять с апельсиновым соком. Налейте в чашечку апельсинового сока, добавьте туда одну чайную ложку оливкового масла и снова налейте туда апельсинового сока.

5. Откажитесь от жареных блюд.

6. Ешьте поменьше картофеля и побольше риса. Рекомендуется употреблять картофель не чаще 1—2 раз в неделю. Особую питательную ценность имеет нелущенный рис. Печеный картофель полезно есть в кожуре.

7. Ешьте пшеницу вареную и проросшую. Пшеница обладает высокими питательными свойствами. Вареную пшеницу можно подсластить медом, добавить в нее масло, молотые орехи. Проросшую пшеницу готовят следующим образом: 50—100 г зерен моют и замачивают в воде, в широкой мелкой посуде на 24 часа. Затем воду сливают, посуду с пшеницей накрывают мокрой тряпкой для сохранения влаги, необходимой для прорастания зерен. В таком состоянии ее выдерживают до появления ростков длиной не более 1 мм. В течение всего этого времени тряпка должна оставаться мокрой. При жевании проросших зерен во рту образуется молочная кашица. По жела-

нию в пшеницу можно добавить мед, измельченные орехи. Такая пшеница имеет бóльшую питательную ценность, чем вареная и сырая.

8. Предпочитайте фруктам южных стран местные. Они находятся в «биологическом равновесии» с вашим организмом. Конечно, не следует совсем от них отказываться, но их количество нужно ограничивать. Предпочтительнее из них апельсины и мандарины, но не бананы. Яблоки — одни из самых лучших фруктов. Употребляйте их натощак, при длительном пережевывании они хорошо регулируют пищеварение и поддерживают в здоровом состоянии зубы и десны. Ешьте плоды миндаля, арахиса, каштаны.

9. Избегайте употребления консервированных фруктов и овощей. Предпочитайте им замороженные и сушеные фрукты и овощи.

10. Полезно пить натуральные соки, овощные и фруктовые, не консервированные и не газированные. Свежие соки можно приготовить во время сезона с помощью соковыжималки из всевозможных фруктов и овощей, фрукты должны быть зрелыми. Все питательные вещества необходимые организму обеспечиваются в результате употребления разнообразных фруктов.

11. Никогда не наедайтесь досыта. В процессе еды желудок должен быть наполнен пищей приблизительно на 2/3. Выходите из-за стола раньше, чем вы почувствуете насыщение.

12. Старайтесь не пить воду во время еды. В большинстве употребляемых нами продуктов содержится достаточное количество воды, необходимое для нормальной работы пищеварительной системы. Повышенное ее количество разжижает желудочный сок и нарушает ее функции. Пейте воду не менее чем через час после еды и за час до еды. В промежутке между приемами пищи можно пить чистую пресную воду и фруктовые соки.

13. Во время еды мысли должны быть заняты исключительно пищей. Все внимание должно быть направлено на процесс пищеварения. Таким путем вы извлекаете из пищи максимальную пользу. Принимать пищу нужно в обстановке спокойствия и хорошего настроения. Если вы устали, не садитесь

[illegible] на стол, подождите 15—20 минут. Если понервничали, приступайте к еде, когда успокоитесь.

Соблюдайте правило перед едой тщательно мыть руки и ополаскивать рот.

14. Старайтесь не смешивать в одно блюдо фрукты и овощи, злаки и молоко. Фрукты нужно есть не менее чем за полчаса до другого блюда.

15. Один день в неделю воздерживайтесь от пищи, употребляя только воду.

Чем полезна чистая пища

Тибетская медицина рекомендует постоянно включать в меню следующие продукты, относящиеся к «чистой» пище, (если они есть в наличии):

1. *Парное молоко* 0,4 стакана ежедневно (излечивает одышку). Манная каша. Тибетцы говорят: «Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же». Ежедневно хотя бы несколько ложек каши должен есть каждый, кому за сорок. Хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

2. *Курага* питает физическую силу, особенно мужчин, пополняет организм калием, что полезно для сердца.

3. *Уха* полезна всем слабым, особенно из щуки. В рыбе много натрия, фосфора.

4. *Орехи, изюм, сыр*. Ежедневно употребление их тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет нервную систему, сердечную мышцу, полезны при заболевании печени. За один прием 30 граммов грецких орехов (можно кедровых), 20 граммов изюма, 20 граммов сыра.

5. *Творог* — превосходное средство. Съедать в день по 100 граммов при атеросклерозе, заболеваниях сердца, печени.

6. *Лимоны и апельсины* полезны при начальных формах гипертонии, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы. 1/2 лимона натереть с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

7. *Клюква* лечит гастриты. Полезна для почек.

8. *Земляника* — камни в печени. 1/2 стакана ягод 6 раз в день.

9. *Яблоки* полезны при подагре, склерозе сосудов.

10. *Петрушка* способствует свертыванию крови, рекомендуется при заболеваниях крови. Принимать круглый год. Использовать при приготовлении пищи.

11. *Черноплодная рябина.* Нет ни одной ягоды с таким большим содержанием йода. Рекомендуется при склерозе и зобе. 1 килограмм рябины и 1 килограмм сахара по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Считается, что наилучшему перевариванию и усвоению пищи способствует раздельное питание. Бездумное смешение пищи белкового и углеводного стола приводит ко многим заболеваниям пищеварительного тракта, как следствие плохо переваренной пищи, к развитию интоксикации.

Схема раздельного питания

Совместимые (I и II)

I	II	III
Мясо	Зелень	Хлеб
Рыба	Фрукты	Картофель
Яйца	Сухофрукты	Сахар
Грибы	Овощи	Компот
Бобовые	Соки	Варенье
Баклажаны	Ягоды	Мед
Орехи	Арбузы	
Семечки	Сухое вино	

совместимые (II и III)

Несовместимы продукты, приведенные в первой и третьей колонках.

Дыня ни с чем несовместима.

Заключая разговор о питании, хотелось бы отметить следующее:

1. Свежие овощи, фрукты, ягоды неоспоримо полезнее, чем в вареном, тушеном, консервированном виде.

2. Сложные сочетания и комбинации множества разнообразных продуктов в традиционной кулинарии хороши для здоровых людей, но обременительны для хронически больных. Чем меньше компонентов в блюдах или обедах, чем они проще, тем меньше

нагрузка на печень, на желудок, на кишечник. Нужно стремиться каждый прием пищи ограничивать минимальным числом компонентов, питаться проще. Полноценность питания при таком подходе, его разнообразие достигается здесь непрерывной, от еды к еде, сменой продуктов, а не приемом за один присест всего понемногу.

И еще о мясе, вернее — о мясном бульоне. Он содержит в себе продукты разложения мяса, подчас трудноуловимые по запаху и по вкусу. Если здоровый организм сравнительно легче нейтрализует эти яды, у больного они усугубляют и без того трудное состояние. Как минимум нужно исключить из питания так называемый «первый бульон». Некрупно нарезанное мясо кипятят 10—15 минут. Отвар сливают, заливают свежей водой и варят до готовности. По глубокому убеждению лам, употребление мяса в пищу — не наилучший вариант питания. Чем меньше мяса, тем лучше для здоровья.

Примерный недельный режим питания

Понедельник — молочный день (разгрузочный день). Цель его — дать отдых пищеварительной системе. Проделывают очистительные процедуры по одному из рассмотренных в разделе «Гигиена тела» методов (клизма и др.). Через 15—20 мин. следует выпить чашку теплого свежего (или кислого) молока, во время обеда — вторую, вечером — третью. В этот день следует воздержаться от употребления хлеба (а также от курения и приема алкоголя).

Вторник.

З а в т р а к. Овсяные зерна или молоко (200—250 г). Зерна овса употребляют в вареном или сыром виде, замочив их с вечера в воде. По желанию можно их подсластить медом.

О б е д. Рисовый или картофельный суп с небольшим количеством растительного масла, тертой моркови и сельдерея; несколько вареных картофелин и брынза.

У ж и н. Кислое молоко.

В этот день по возможности воздержаться от употребления хлеба. Либо съесть его в небольших количествах.

Среда.

Завтрак. Фрукты по сезону (сушеные фрукты замочить в воде с вечера). Если вы ощущаете голод, выпейте через 15 мин. теплое молоко или чай с брынзой, съешьте 1—2 ломтика полноценного хлеба.

Обед. Общая пища, в которой присутствуют свежие фрукты (перед едой) и овощи (в виде салата из моркови, латука, репы, помидор, огурцов, перца и др.).

Ужин. Легкая пища.

Четверг.

Завтрак. Свежие или сушеные фрукты.

Обед. Салат с оливковым маслом и лимонным соком; вареная или проросшая пшеница с медом и плодами в скорлупе (орехи, миндаль, арахис).

Ужин. Фрукты (можно и немного пшеницы).

В этот день не следует употреблять никаких белковых продуктов (молоко, брынза и др.). Желающие похудеть, могут в течение всего дня есть только фрукты, либо утром и вечером фрукты, а в обед — овощи. Можно пить только соки — утром и вечером фруктовые, а в обед — овощные

Пятница — рисовый день. В зависимости от массы тела может быть два варианта.

Первый вариант рассчитан на людей с нормальной массой тела.

Завтрак. Молоко с рисом или рисовой мукой.

Обед. Суп из томатов или шпината с рисом; салат; голубцы из свежей или кислой капусты или виноградного листа с рисом. По желанию можно подбирать различные виды блюд с рисом, комбинируя их со свежими овощами. Хлеб.

Ужин. Молоко с рисом.

Второй вариант (при чрезмерной массе тела).

Завтрак. Молоко с рисом без сахара (можно с ложечкой меда).

Обед. Рисовое блюдо.

Ужин. Молоко с рисом.

При этом варианте без хлеба.

Суббота

Завтрак. Вареная или проросшая пшеница, чашка сырого молока или чай (липовый, из шиповника и др.) с творогом (брынзой).

Обед. Общая пища (вегетарианская). Хлеб.

Ужин. Кислое молоко или творог с маслом и хлебом.

Воскресенье. Общая пища. В этот день можно есть мясо. Человек может себе позволить «отдых» от диеты.

Приведенный режим — лишь примерная схема, по которой можно регулировать рацион питания. Следует соблюдать разгрузочные дни. В остальные дни можно сочетать самую разнообразную пищу, которая на 60—80 процентов должна состоять из сырых овощей и фруктов.

Спустя некоторое время (месяцы, годы), молочный день можно сделать водным (полное воздержание от пищи), пить только воду. В водный день можно кроме очистки кишечника произвести чистку желудка. Можно употреблять мясо отварное 2 раза в неделю, но только во время обеда, с овощами.

Вода — чудесный дар природы

Йоги считают воду удивительным даром природы. Обильному питью воды, разнообразным водным закаливающим и очистительным процедурам они придают огромное значение, а человека, не пьющего в достаточном количестве воду, сравнивают с увядшим цветком. Как тут не вспомнить замечательное поэтическое эссе Антуана де Сент-Экзюпери, который писал: «Вода! У тебя нет ни вкуса, ни запаха, тебя не опишешь, тобой наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть сама жизнь...»

Йоги рекомендуют ежедневно выпивать не менее 10—12 стаканов воды. Предпочтение отдается сырой родниковой и талой воде. Пить воду следует понемногу, маленькими глотками через каждые 15—20 минут. Обременительно? Отнюдь нет. Поставьте на свой рабочий стол графин со свежей чистой водой и периодически в процессе работы делайте по 2—3 глотка. Через несколько дней вы будете приятно удивлены, ощутив повышение работоспособности и снижение утомляемости.

Но не забывайте третье «золотое правило» йогов — умеренность во всем. Чрезмерное усердие в питье воды может привести к появлению отечности, особенно у людей, страдающих различными заболеваниями почек. Поэтому начинайте с 2—3 ста-

канов воды в день, еженедельно увеличивая свой «водный рацион» на 1 стакан. Не забывайте и о значении психоэмоционального настроя — пейте воду с удовольствием, ощущая, как она дает вам бодрость, прилив сил и энергии.

Пейте воду комнатной температуры. Это особенно актуально, когда стоят знойные летние дни и велик соблазн отведать переохлажденных напитков со льдом. Это не для йогов. Приятно? Возможно. Полезно? Вот это уже сомнительно. Резкое охлаждение организма в жаркий день может стать причиной простудного заболевания. Да и через две — три недели, следуя правилам питья воды по системе йогов, вы вряд ли согласитесь променять стакан чистой свежей воды на ледяное подслащенное питье.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ

Будьте всегда молоды!

Рано или поздно появляются признаки старения организма, например, быстрая утомляемость, боли в суставах, бессонница, беспричинные страхи и т. д. Все эти тревожные симптомы связаны с нарушением работы почек.

В понятие «почки» древняя медицина Востока включает и половые железы, надпочечники, центральную нервную систему. «В почках корни всех внутренних органов, истоки всех каналов, почки — основа жизни»,— считали медики прошлого. И во многом были правы: ведь «почечная система» непосредственно связана со всей внутрисекреторной и регулярной деятельностью организма.

Своевременное и умелое лечение почек — это победа над старостью. Зачастую мы, европейцы, возлагаем все надежды только на лекарства. Во Вьетнаме же популярен целый комплекс «почечных» лечебных средств, куда входят физические упражнения, определенный режим питания, прижигания и иглоукалывание, массаж, система энергетических упражнений кхиконг... Итак, послушаем советы вьетнамских специалистов.

Жидкости — в меру. Пейте только тогда, когда чувствуете жажду, и ровно столько, сколько нужно, чтобы ее удовлетворить. Питье должно быть теплым. Не злоупотреблять пивом, не поглощайте бутылками фруктовую воду — излишек жидкости способствует перегрузке сердца и почек.

Следуйте «теплому» режиму питания. В традиционной медицине для характеристики продуктов введены понятия — «теплый — холодный». Продукты, которые вызывают обильное мочевыделение, ощущение холода, относятся к «холодным», и больным с ослабленными почками следует их избегать. Это — зеленый горошек, тыква, арбузы, грибы, апельсины, лимоны, грейпфруты, свиное сало, утиное мясо, свиные почки, соль, щавель, салат, шпинат.

За двадцать минут перед каждым приемом пищи для улучшения цвета лица полезно съедать по два кусочка (длиной до двух см) зеленого листа алоэ. Листья нужно очистить и тщательно пережевать. Это средство горькое, но придает хороший цвет лицу. Отреза́ть лист снизу растения. Можно воспользоваться другим средством — пить по одной столовой ложке сиропа из спелых ягод черной бузины.

Через десять минут после приема одного из этих средств выпить 75 г отвара: 5 грецких орехов расколоть вместе со скорлупой, добавить по 1 столовой ложке ячменя, овса и исландского мха, три желудя с летнего дуба, предварительно измельчив их, залить все одним литром кипятка и варить на тихом огне 20 минут. Остывший отвар процедить.

Диета — вегетарианская, молочнокислая, растительная, с употреблением в большом количестве фруктов (предварительно очищенных от кожуры) и овощей. Пища должна быть умеренно соленой и подкисленной яблочным уксусом или соком лимона. Нельзя курить, употреблять алкогольные напитки и острые приправы.

На завтрак при возможности выпить чашку овсяного молока — 2 ст. ложки овсяной крупы залить 200 г кипятка, настоять в течение ночи, утром добавить по 1 ст. ложке измельченных ядрышек грецкого ореха, меда и сухарей. Такой завтрак предпочтительнее всех остальных, так как укреп-

ляет мышцы, дает энергию организму и красоту телу.

Перед обедом и ужином рекомендуется салат из зеленого или репчатого лука, листьев петрушки, моркови и редьки, (редьку натереть за 20 минут до употребления, чтобы избежать неприятной отрыжки). Зелень брать в равных частях с небольшим количеством растительного масла и уксуса по вкусу. В добавление к салату — вегетарианский ужин: молочнокислая пища с добавлением на порцию 1—2 ст. ложек измельченных листьев сельдерея: овощные, мучные блюда.

После еды принимать по 1 чайной ложке мармелада из ягод черной бузины. Его варят без сахара на медленном огне до испарения жидкости при постоянном помешивании, с небольшим количеством меда и 1/4 чайной ложки муки из яичной скорлупы (с вареной скорлупы снять пленку и смолоть в кофемолке). Хранить мармелад в прохладном месте.

После еды принимать по 75 г отвара исландского мха (2 ст. ложки залить 500 г кипятка и варить на тихом огне 10 минут). Остывший отвар процедить. Он чрезвычайно полезен, так как улучшает работу желез внутренней секреции, что положительно влияет на деятельность всего организма, иначе говоря, омолаживает его.

Вместо воды лучше пить отвар из овса: 2 ст. ложки овсяной крупы залить 400 г воды и варить до готовности крупы, процедить.

Через два часа после каждого приема пищи выпивать по 75 г такого отвара: смешать по 50 г репешка, сосновых почек, жгучей крапивы, зверобоя, листьев грецкого ореха, листьев смородины, синюю горечавку; 2 ст. ложки сбора залить 500 г кипятка и на тихом огне варить 15 минут, остывший отвар процедить.

Или: одну среднюю головку сельдерея разрезать на 4 части, добавить 3 грецких ореха, растолченных вместе со скорлупой, 3 ст. ложки овса или овсяной крупы, 1 среднюю морковь, 1 пучок шпината залить двумя литрами воды и варить до готовности. Остывший отвар процедить.

Перед сном даже при однодневном запоре необходимо сделать клизму.

5 1-327

Затем приступить к массажу лица, особенно в местах скопления морщин. Техника массажа: средними пальцами обеих рук, смоченных в оливковом масле, делать нежные крестообразные движения. Массировать до тех пор, пока не почувствуется некоторая усталость в местах, где кожа морщинистая. Голова во время этой процедуры должна быть высоко поднята.

После массажа очистить кожу лица, вымыв ее дистиллированной водой или отваром из пшеничных или миндальных отрубей (4 ст. ложки отрубей залить 1 л кипятка, варить на тихом огне 10 минут.), остывший отвар процедить. Лицо можно также протереть ваткой, смоченной следующим раствором: розовая вода — 30 г, камфарный спирт — 30 г, лимонный сок — 30 г.

Будьте воздержанны. «Береги Семя, восполняй Энергию, сохраняй Духовные Силы, держи сердце в Чистоте, умеряй Страсти, следуй Истине»,— это заповедь великого лекаря прошлого Туе Тыня.

Половая невоздержанность неизбежно вызывает ослабление почек и преждевременную старость. Беспорядочная трата половой энергии приводит к тому, что нужно немало сил на ее восстановление; с половой энергией вы теряете подлинный эликсир долголетия, ибо именно сперма помогает мужскому организму сохранять стабильность, умножает жизненные силы, продлевает молодость. Это подтверждают и западные ученые.

Чтоб сердце не болело

Сердечно-сосудистые заболевания — одни из самых распространенных на земле. Инфаркт миокарда начинает тревожить людей все более молодых, причем в цивилизованных странах.

Начинаются недомогания с того, что человека охватывает боль в груди, возникающая при подъеме по лестнице, особенно в холодную погоду и после приема пищи. Симптомы при этом следующие: появление чрезмерной физической слабости, утомляемости. Человек становится сонливым, раздражительным, отказывается от развлечений. Усталость постоянна, непреходяща, неосознаваема. Сузившим-

ся артериям труднее нести поток крови к сердечной мышце. Возникает цепная реакция, усталость порождает еще большую усталость. И как следствие — приступ.

Мужчины, обычно пытаясь скрыть недуг перед самим собой, не считают это состояние серьезным, продолжая накапливать усталость. Самые трудные месяцы для таких больных — ноябрь, февраль, март.

Наиболее распространенная форма артериальной гипертонии — гипертоническая болезнь, параллельно с которой часто развивается атеросклероз. Появляется коронарная недостаточность с типичными признаками стенокардии, затем одышка, по ночам приступы сердечной астмы и кашля. К заболеваниям коронарной недостаточностью склонны люди из психического типа сангвиников. Это преимущественно люди с огромной работоспособностью, находящиеся всегда в спешке, в условиях дефицита времени, не переносящие безделья, быстро принимающие решения и быстро находящие их, всегда целеустремленные.

Атеросклерозу способствует чрезмерное употребление рафинированного сахара (в 50—100 раз больше, чем надо), пища, богатая жирами, белками, высококалорийные продукты, избыточный вес, поваренная соль, малоподвижный образ жизни, стресс, загрязнение окружающей среды.

Для профилактики заболеваний советуем воспользоваться следующими правилами:

1. Перестать щадить сердце, уклоняясь от физических нагрузок. Согласитесь, что с помощью этого вы часто маскировали собственную инерцию и лень.

2. Сохранить душевный резерв для творческой работы. Отдых должен проходить в виде полного переключения на другую интересующую деятельность. Запомните: сколько вы пролежите на постели дома днем (особенно пожилые), ровно на столько же вы рискуете сократить жизнь.

3. Стремитесь к сырой пище.

4. Сон — относительный покой для клеток, подготовка к новому приему сложной свежей информации с утра. Вот почему в народе подметили: «Утро вечера мудренее», то есть все решения лучше принимать с утра.

5*

5. Забудьте о шубе. Лучше научитесь ходить босиком по снегу, хотя бы пять минут в сутки.

6. Всё ваше здоровье, помимо прочих факторов, зависит от взаимоотношений с окружающими. Если вы с ними «в унисон», то с помощью психических каналов происходит как бы «подпитка» друг друга энергией.

Теперь перейдем к более конкретным мерам по наведению порядка в вопросах сохранения здоровья.

Исследованиями установлено, что поверхность кровати, подушки, кресла имеет отношение к возникновению сердечно-сосудистых и связанных с ними заболеваний, и к старению.

Когда мы ложимся в мягкую кровать, то в течение первых нескольких минут усвоение нужных веществ тканями вызывает чувство комфорта. Далее начинается застой лимфы и крови, который ведет к усталости, длительному замедлению кровотока, пересыщению тканей жирными кислотами и медленному удалению продуктов метаболизма.

По-видимому, нашими далекими предками не зря использовались подстилки из веток, что, несомненно, отражалось на адаптационных механизмах крово- и лимфообращения нашего тела. В связи с этим обращаем внимание на следующий факт: 10 процентов детей в возрасте 14 лет страдают атеросклеротическими поражениями из-за подушек и мягких матрасиков.

При сердечно-сосудистых заболеваниях и для профилактических целей тибетская медицина рекомендует прибегнуть прежде всего к траволечению.

Ниже публикуются советы, как пользоваться препаратами из трав в случае проявления тех или иных заболеваний.

Атеросклероз

1. Пить напар зверобоя и вереска, а также корней шиповника, либо в больших количествах напар арники горной.

2. Использовать отвар такого сбора: корни одуванчика, пырея ползучего, мыльнянки, тысячелистника. Курс — два месяца.

3. Пить отвар боярышника (плоды). Обычный чай из рациона исключить. Ввести в рацион морскую капусту. Курс — два-три месяца.

4. Старческий склероз (облегчение). Сделать настой из 40 г корней девясила на 0,5 л водки. Прием — 25 г в день. Курс продолжается по мере употребления 1,5 л настоя.

5. Столовую ложку натертого хрена смешать с 1 стаканом сметаны. Прием — по 1 ст. ложке во время еды. Чай пить только из листьев земляники.

6. Атеросклероз всех видов. Пропустить через мясорубку 350—400 г чистого чеснока. Процедить сок 200 г и залить 200 г спирта. Через 12 дней еще раз процедить и начинать лечение с приема перед едой по одной капле, доведя к 15-му дню равномерно до 25 капель. Далее принимать по 25 капель. Курс — до полного израсходования раствора (противопоказано при нефритах).

7. Склероз сосудов головного мозга. Кору рябины отварить два часа (200 г на 2 л воды). Прием по 30 г до еды.

Болезни сердечной мышцы. Пить напар такого сбора: трава горицвета, корень валерианы, листья мелиссы.

Сердечный невроз. Пить напар из трав: шишки хмеля, тысячелистник, корень валерианы, листья мелиссы.

Сердечная астма. Пить чай из чистотела (10 г на 1 л). Обычную воду исключить на два месяца. Принимать 2 г порошка корня любистока. Курс — 20 дней.

Заболевание сердечно-сосудистой системы. Пить напар из травы адониса весеннего и 1/3 части лимонника.

Болезнь сердца. Ишемия. Пить напар из кендаря коноплевого и купены (с корнем), либо пользоваться другим сбором: тысячелистник, мелисса, зверобой, адонис.

Тахикардия, слабое сердце. Принимать в виде чая мелиссу лекарственную.

Любые сердечные болезни. Пить напар из трав: ландыш, пустырник — 2 части, адонис — 3 части; можно с таким же успехом использовать и другой сбор: боярышник, пустырник, сушеница болотная, 1/4 части ромашки.

Сердцебиение. Пить напар будры и валерианы (корня). Курс — десять дней.

Сердечная недостаточность. В этом случае можно пить чай из листьев и особенно плодов боярышника, но в очень ограниченной дозе.

Ишемия. Съесть натощак большую дольку чеснока, которая мелко нарезанная, кладется на хлеб. Перед едой принимать 15 капель чистого спирта и 15 капель холодной кипяченой воды. Курс — 1 месяц. Другой способ — съесть натощак два стебля одуванчика во время цветения за два часа до еды (строго — иначе будут колики). Ввести в рацион ягоды можжевельника, а чай пить из листьев земляники. Курс — 20 дней.

Хронические сердечно-сосудистые заболевания. Подсолнечное либо оливковое масло не более 1 ст. ложки сосредоточивается в передней части рта и сосется, как конфета, легко и свободно, без напряжения, 15—20 раз. Глотать ни в коем случае нельзя. Сначала сравнительно густое масло, потом делается жидким и белым, после чего сплевывается. Если жидкость желтая — процесс сосания надо продолжить. Процедуру делать утром после сна. Можно сделать 2—3 раза днем.

Гипертония

Из всех внутренних заболеваний гипертония любых видов сравнительно легко подается самоизлечению, если, конечно, создать для этого условия. Прежде чем приступить к лечению травами, нужно позаботиться об очищении своего тела, прежде всего снизить количество потребляемой пищи, перейти на бессолевую диету. Больной должен начать «работать», как никогда: постоянно заниматься физическим трудом, двигаться, просто бегать. Все это надо делать, конечно, в меру, при необходимости отдыхать, а потом забыть о кресле или диване даже днем.

Нужно по утрам обязательно делать до пота следующие упражнения: встать и приподняться как можно выше на носки. Резко ударить пятками о пол, чтобы содрогнулось все тело. Первые 10 дней — по 10 ударов, потом по 20—30—50 ударов.

Самым обязательным образом под руководством специалистов провести 20-дневное голодание.

Когда тело очистится от токсинов и балластов, по совету лечащих врачей можно принимать указанные ниже средства, которые в большинстве своем превращаются в профилактические.

1. Пить напар из трав: донник, сушеница, боярышник, бессмертник, плоды шиповника, пустырник, мелисса, семена укропа, мать-и-мачеха, буквица, душица, лист березы, корень солодки, мордовник. Травы берутся в равных количествах. При прилежном соблюдении предварительных условий курс заканчивается через 1—2 месяца при условии нормализации давления. В качестве профилактики необходимо и впредь принимать время от времени такой напар.

2. Смешать 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку простокваши, всыпав туда две чайные ложки порошка корицы. Съесть смесь за два дня. Курс — 10—15 дней.

3. Пить как чай напар из почек сосны, 30 г на 1 л воды. Исключить обыкновенную воду. Курс — 15 дней.

4. Два лимона пропустить через мясорубку, засыпать 1,5 стакана сахару и через шесть дней устроить голодание на 1 день, съев в течение его весь этот настой. Через два дня подготовить еще такой же настой и устроить такое же частичное голодание. И так 4—5 дней. Давление снижается с трех раз.

5. Залить в двухлитровый термос 1 л кипятку и 800 г истертого хрена. Поставить на ночь, утром процедить и добавить 100 г водки. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

6. Поставить на ночь в термос сушеницы болотной 250 г с кипятком. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

7. 0,5 стакана сока сырой клюквы + 0,5 стакана цветочного меда, принимать в течение двух недель по чайной ложке 3 раза в день. К этому времени давление должно нормализоваться.

8. Размолоть в порошок семена моркови и сварить в молоке 100 г (0,5 литра). Принимать 1 раз в день по 1 стакану. Курс — 3—4 недели до нормализации давления.

При малокровии натереть на терке черную редьку, морковь, свеклу. Выжать сок в бутылку, поставить в духовку на три часа томления. Принимать по 1—2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Курс — 2—3 месяца.

Еще один способ. Заполнить сосуд майской полынью горькой. Залить спиртом. Настоять 21 день в темноте. Доза: 5 капель настойки на рюмку водки. Пить по утрам натощак по одной рюмке раствора. Курс — 1—1,5 месяца.

Для улучшения кроветворения принимать по 1 ст. ложке раствора экстракта чаги за полчаса до еды 3 раза в день. Ввести в рацион петрушку в больших количествах. Восстанавливающее действие объясняется наличием в чаге кобальта. Для приготовления раствора берут две чайные ложки экстракта и растворяют в 150 г воды.

Как лечить желудок

Тибетская медицина справедливо утверждает: чем бы ни заболел человек, надолго нужна диета, то есть, желудок должен мало работать и много отдыхать.

Отдыхать? Как? Ведь все мы обычно, забыв утром, что наступил прекрасный день, дарованный природой, который никогда не повторится, делаем всё, чтобы успеть набегаться, нанервничаться, надышаться порой загрязненным воздухом, бросить в желудок полусинтетической пищи и, наконец, отправиться за таблеткой от головной боли.

Можно ли после этого удивляться, что мы часто страдаем различными недугами?

Самым удивительным в нашем желудке является то, что час за часом, день за днем он стойко выносит причиняемый ему вред. Синтетические добавки к пищевым продуктам, их токсическое действие нарушают физиологическое равновесие, снижают сопротивляемость организма на всех уровнях.

Итак, чтобы предотвратить заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), нужно избегать чрезмерного употребления соли, рафинада, консер-

вантов, мяса, жарений, копчений. Полюбите свой желудок и дайте ему продукты растительно-энергетического характера, при этом чаще отдыхайте биологически, то есть голодайте (разумеется, под наблюдением лечащего врача), и тогда можно будет избежать многих неприятностей.

Вредные привычки, методы приготовления пищи вызывают язву или «семейную» язвенную болезнь желудка или 12-перстной кишки. После приема пряностей, плохо измельченной грубой пищи появляется интенсивная боль. Она наступает очень быстро. Это один из признаков язвы желудка.

Если же боль не зависит от качества и от состава пищи и возникает в течение суток, у кого днем, у кого вечером, ночью, по утрам при пробуждении во время глубоких вздохов, то это скорее всего симптом язвенной болезни 12-перстной кишки.

Для помощи организму надо немедленно переходить на полусыроедение, отказаться от простой воды и без нормы пить напар иван-чая и листа эвкалипта, чередуя с потреблением напара семян льна (томить в термосе около 2—3 часов. Курс — 2 месяца).

О язве желудка и 12-перстной кишки в народе говорят: «душа не в порядке», и в этом есть доля истины. А лечить ее можно морально — добротой, отказавшись от ненависти, зависти, стяжательства, пересудов и т. п. Конечно, на это уйдет немало времени, но результаты в конце концов скажутся на оздоровлении организма.

Необходимо также предпочесть растительную диету и в течение минимум двух месяцев отказаться от чая, пить напар из трав: синюхи, сушеницы болотной, корня солодки.

Какие средства для лечения желудка и 12-перстной кишки предлагает народная медицина?

1. Промытые в дистиллированной воде листья алоэ поставить в темноту при 5—8 °С и держать 14 дней. Пить по чайной ложке до и после сна. Днем выпивать не менее трех стаканов сока белокачанной капусты за 0,5 часа до приема пищи. Курс — 4 недели.

2. В течение полутора месяцев потреблять живицу сосны. К 15-му дню довести потребление до 5 г

в сутки и оставить на этом уровне до конца курса. Воду пить только талую, омагниченную.

3. Подготовить два напара отдельно. Напар сушеницы болотной и напар синюхи лазоревой, залить корень кипятком в термос и держать около 3—4 часов. За полчаса до еды употреблять по одной столовой ложке в день напар сушеницы болотной. Спустя два часа после еды употреблять напар из корней синюхи лазоревой тоже по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс — три недели.

4. На протяжении двух месяцев натощак три раза в день пить по 1 ст. ложке сока подорожника. Данное средство применимо, если кислотность понижена или нормальна.

5. Натощак после сна пить сок одной луковицы с водой. В рацион ввести облепиховое масло по 1 г три раза в день. Постоянно пить воду, слитую с несоленого отварного картофеля, три стакана в день. Эту и любую другую жидкость пропустить через устройство для омагничивания. Курс — три недели.

6. Пить напар такого сбора: корень алтея, корень солодки, корень окопника, трава чистотела. Курс — 2—3 месяца.

Вообще все напары надо пропускать через устройство для омагничивания жидкости. Для этого, например, стакан с напаром можно поместить в поле постоянного магнита 200—300 эрстед на несколько секунд. Сырую же воду, кроме того, нужно обязательно заморозить, потом оттаять до маленьких льдинок и пить. (Идеальная вода — родниковая).

Как уже говорилось, при этих заболеваниях, а также при хронических гастритах, истощении, запорах необходимо уменьшить количество потребляемой неестественной пищи, принимать преимущественно сырую 7—8 раз в день. На протяжении трех месяцев заниматься дыхательными упражнениями ежедневно по три часа. Всего 6 раз в день по полчаса. С 70-го дня делать 3 раза в день по часу.

При нарушениях пищеварения следует строго придерживаться диеты, употребляя в пищу в основном обезжиренные молочные продукты, обработанные овощи, фрукты. Но не лишне помнить, что кисломолочные продукты насыщены живыми кисломолочными бактериями. Для избавления от них

сметану кипятят 3—5 минут, творог используют в варениках или запеканках. Аналогично поступают и в других случаях, например, квашенные овощи едят в тушеном или жареном виде и т. д. Короче говоря, все без исключения продукты, содержащие живые дрожжи, молочнокислые, виннокислые бактерии и т. п., нужно либо исключить из еды, либо предварительно обезвредить. Нужно помнить, что при таком режиме питания достаточно нечаянно съесть кусочек свежего хлеба или сделать глоток свежей сметаны, кефира или кваса, чтобы занести в кишечник порцию «закваски», от которой организму придется избавляться 1—2 недели.

Рано или поздно пищеварение нормализуется, и тогда можно переходить к питанию с некоторыми ограничениями.

Во всех случаях нарушения пищеварения рекомендуется регулярное употребление питьевой «серебряной» воды, приготовленной по инструкции, прилагаемой к ионатору серебра типа «ЛК». «Серебряная» вода нейтрализует в пищеварительном тракте бактерии брожения, подавляет размножение гнилостных бактерий, и ее регулярное питье заметно ускоряет нормализацию пищеварения.

Эффективным вспомогательным средством является и ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА.

Упражнение выполняется следующим образом. Расстелите на полу одеяло, положите подушку. Рекомендуется лечь на правый бок (в будущем чередовать) головой к северу. Верхнюю одежду желательно снять. Голову слегка наклонить вперед. Лежащая сверху рука выпрямлена без напряжения, ладонь повернута книзу и находится в области тазобедренного сустава. Другая рука лежит на подушке в нескольких сантиметрах от головы, ладонью кверху. Верхняя часть туловища откинута назад. Лежащая сверху нога согнута под углом 120°, лежит на нижней которая почти выпрямлена.

Расслабить все мышцы тела и головы. Сосредоточить внимание на точке живота, расположенной на 4—5 см ниже пупка. Этим добиваются отвлечения от посторонних раздражителей. Мысль концентрируется на процессе дыхания. Через десять дней

Сменить точку сосредоточения, так как в ней будет ощущаться локальный разогрев. Не следует сосредоточиваться на кончиках пальцев ног, так как появится опасность заснуть. Рот закрыть, глаза — не до конца, так, чтобы свет был едва виден. Постараться не воспринимать звуки. Дышать равномерно, глубоко, спокойно через нос. Дыхание должно напоминать синусоиду. После полного выдоха допускается увеличение задержки. При вдохе в сознании должны произноситься слова, например: «полное спокойствие», «пусть свободно входит здоровье и энергия». Во время выдоха — «выход отработанного, ненужного».

Данный метод пневмотерапии заимствован из китайской народной медицины. Его с успехом можно применять также при неврастенических синдромах, непрогрессирующем туберкулезе, гипертонии и пороках сердца.

При болях в желудке выполнять следующее упражнение:

Лежа расслабиться. Сделать спокойный, по возможности, глубокий вдох (до границы боли в желудке) с задержкой, а через 10—25 секунд — медленный выдох. Во время вдоха умозрительно создать в районе легких некое растущее облачко или что-то иное, что нельзя, так сказать, потрогать руками. Быть может, это трудно осуществить тем, у кого не развито образное мышление, но без представления сгустка биоэнергии самолечения не получится. Во время задержки после вдоха образ закрепляется. Затем в течение всего выдоха надо транспортировать это «облачко» в желудок, в котором возник энергоразбаланс. Если на мгновение потерять «облачко» из виду, то оно тотчас окажется захваченным солнечным сплетением или войдет в общую нервную систему без учета повышенной потребности в биоэнергии в той или иной локальности.

ДИЕТА И ТРАВОЛЕЧЕНИЕ. Безусловно, надежными помощниками в избавлении от недугов желудочно-кишечного тракта является диета и траволечение. Приведем, для примера, такие полезные советы.

При язвенных колитах, находясь на диете, на протяжении 3—4 месяцев между приемами пищи

съедать понемногу ядра грецкого ореха (70 г в день). Вместо воды желательно потреблять настой корня окопника, калгана и льняного семени. Улучшение наступает через месяц, а спустя четыре месяца — стойкое выздоровление.

При болезнях желудочно-кишечного тракта можно воспользоваться такими напарами: мыльнянка, чабрец, мать-и-мачеха, пижма, окопник, мелисса, бессмертник, ромашка, наконец, ягоды брусники, полынь, ягоды черники, корень валерианы. При болях в желудке — напар зверобоя, таволги, крапивы либо отвар из перегородок грецкого ореха.

При повышенной кислотности — напар следующего сбора: мята перечная, тысячелистник, зверобой — 2 части, семя укропа, бобовник — 1/4 часть; *при пониженной кислотности* — напар такого сбора: мята перечная, сушеница болотная, спорынья, ромашка, семя укропа, тмин, валериана (1/2 часть), хмель (1/4 часть). Пить натощак. Курс — 2—3 месяца.

При хронических желудочных заболеваниях — гастритах, язвах, а также различных колитах каждый день на протяжении месяца съедать до 8 г прополиса, при этом надо его долго жевать. Лучше всего это делать на голодный желудок. В случае аллергии лечение прекратить.

Аллергия

При этом заболевании полезно воспользоваться такими советами:

Во время утреннего туалета и вечером перед сном подогревают 100—150 г морской «серебряной» воды до температуры около 40°. Через трубочку длиной 15—20 см и диаметром 5—10 мм втягивают подогретую воду ноздрей и сплевывают ртом. Прочистив нос, втягивают воду второй ноздрей, сплевывают ее и опять прочищают нос. Эти процедуры повторяют по 5—6 раз каждой ноздрей.

Через полчаса закапывают в каждую ноздрю по 10—15 капель 10-процентного раствора мумиё (2 г сухого экстракта мумие на 20 г воды). Если есть облепиховое масло, можно чередовать раствор мумие

с облепиховым маслом (5—7 капель в каждую ноздрю).

Морская вода тонизирует слизистую оболочку носоглотки, снижает ее отечность, удаляет слизи и гной. Ионы серебра, являясь мощным бактерицидом, дезинфицируют полость носа, щели, проходы, пазухи и постепенно подавляют очаги вялотекущих воспалений. Мумие и облепиховое масло улучшают функцию слизистой оболочки, ускоряют подавление очагов инфекций. Помимо ощутимого улучшения носового дыхания, результатом этих процедур является улучшение кислородного питания мозга, что ведет к улучшению сна, памяти, общего самочувствия.

Промывание полости носа «серебряной» морской водой, а также полоскание ею горла при тонзиллите можно перемежать с таким же применением раствора экстракта календулы (чайная ложка на стакан теплой воды и десертная ложка концентратов ионов серебра).

Функциональная недостаточность печени нередко является фактором значительно осложняющим течение аллергического заболевания и затрудняющим его лечение. Общеукрепляющая терапия улучшает работу печени и нередко способствует ее излечению. Во время курса необходимо соблюдать щадящую диету: исключить из своего рациона продукты питания, ухудшающие самочувствие. Среди наиболее нежелательных продуктов — свинина, утка, гусь, копчености, маринады, все жаренья, острые приправы и специи, шоколад, какао, грецкие орехи, цитрусовые, свежее молоко, клубника, малина. Естественно, подход к диете индивидуален, но тем не менее половина перечисленного вполне приемлема.

Чтобы определить какие из продуктов неприемлемы, рекомендуем вести пищевой дневник. В него записывать все съеденное за день и параллельно сведения о своем самочувствии в течение дня. При этом помните, что некоторые продукты — пищевые аллергены замедленного действия, и их употребление сказывается на самочувствии лишь на 2—3-й день после еды. И еще одно необходимое условие: следует полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Воспалительные заболевания

Во всех случаях воспаления тех или иных органов или участков тела рекомендуется применять следующие средства и процедуры.

1. *Травы:* душица, тысячелистник, зверобой, ромашка, лист сенны, плоды шиповника, цветки календулы, чистотел, пижма.

Взять по одной столовой ложке каждой травы, смешать, залить 1,5 литра крутого кипятка. Настаивать 3—4 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды с добавлением 1—3 чайных ложек меда.

2. *Гимнастика. Дыхание через нос. Упражнения для позвоночника* (разгибания, наклоны, вращения, начинать с шейного отдела, затем поясничный). 3 раза в день делать позу свечи («березку»).

3. *Промывание носа теплой подсоленной водой* 2—3 раза в день (0,5 чайной ложки на стакан воды), лучше взять морскую соль. Постепенно перейти от теплой к прохладной воде.

4. Два раза в неделю делать теплые ванны с напаром трав.

5. *Исключить из питания:* консервы, колбасы; картофель, помидоры, мясные бульоны, сыр, плавленые сырки, жареное, копчености, соленое, кофе, чай, блины, макароны, сдобное, сахар, сахаросодержащее, все виды мяса, рыбы — не более 2—3 раз в неделю. Хлеб лучше отрубяной. «Здоровье», «Барвихинский», разные ржаные лепешки.

6. *Ежедневное употребление свежих овощей, фруктов, соков, орехов, моркови, репы, редьки, лука.* Из каш лучше гречка, геркулес, пшено, рис (с растительными нерафинированными маслами). Прием пищи — не более 2—3 раз в день. Один раз в неделю — голодание (можно пить воду, настой трав). Утром и вечером очистительная клизма на 1,5—2 литра теплой воды. На другой день есть овощи и фрукты. Вся жидкость (супы, соки) принимается вначале, затем плотная пища, запивать можно только водой (лучше сырой, с серебром). Обязательно тщательное пережевывание пищи.

7. *Прополис* по 20 капель на полстакана теплой воды за 1 час до еды два раза в день.

8. *Компресс из тертого свежего лука* на поясницу.

Болезни носоглотки — гайморит, фронтит, синусит, ринит, тонзиллит и др.— предшествуют и сопутствуют бронхиальной астме в 30—40 процентах случаев.

При лечении бронхиальной астмы лекарствами по назначению организм, мобилизовав свои защитные силы, борется как с астмой, так и с очагами и очажками вялотекущих воспалений, в том числе и локализованных в носоглотке. Эффективность этой борьбы возрастает при регулярном приеме общеукрепляющих средств. Но для полной ликвидации хронических очагов инфекции эти меры нередко оказываются недостаточными. Если к ним добавить ежедневную очистительную процедуру, позаимствованную от йоги, и выполнять ее регулярно и довольно продолжительное время — до 6—12 месяцев, эффективность комплексного лечения резко возрастет.

Для процедуры берется морская вода или раствор морской соли (на литр воды 10—20 г), куда вводятся ионы серебра. С помощью ионатора серебра типа «ЛК» 100 г питьевой воды «серебрится» в течение 40—60 мин., затем «серебряная» вода добавляется к 3 л морской воды или раствора морской соли. Хранится такая вода в неметаллической посуде, в затемненном месте. Морскую соль можно купить в аптеках, ионаторы серебра продаются в магазинах электротоваров.

Если нет ионатора серебра, можно обойтись самодельным устройством: в воду на удалении друг от друга в 3—4 см погружаются два предмета. Один из них серебряный (монета, ложка и т. п.), второй — из нержавеющей стали (например, обычная чайная ложка). К серебряному предмету подводится плюсовой провод от источника тока (постоянного) напряжением 3—4 вольта, а к другому — из нержавеющей стали,— минусовый провод. Как и в случае использования заводского ионатора серебра, для приготовления 3 л «процедурной» воды это устройство включается на 40—60 минут.

Комплекс общеукрепляющей терапии. Общеукрепляющую терапию целесообразно проводить чередуя курсы мумие с курсами пчелиного маточного молочка, например: 10 дней мумие, затем

10 дней молочко, потом опять мумие, и так далее. При таком приеме соблюдаются необходимые паузы между курсами и в то же время лечебное воздействие на организм осуществляется непрерывно. Облепиховое масло принимается параллельно мумие и молочку — непрерывно.

При тяжелом состоянии больного, а также для людей преклонного возраста такая нагрузка на организм может оказаться избыточной. В таких случаях лучше воспользоваться режимом перемежающихся пятидневных курсов мумие и пчелиного маточного молочка. В особо трудных случаях мумие и молочко принимают через 3 дня.

После систематической общеукрепляющей и восстановительной терапии можно снизить ежедневную дозу гормонального препарата. Этот период наступает после 2—3-месячной восстановительной терапии. Но действовать следует осторожно и осмотрительно.

Борьба с «зеленым змием»

Алкоголь. Что это такое? Яд или не яд?

Оставим на совести специалистов эту проблему и коротко ознакомим со зловещим путем рюмки спирта в организме.

После чувства ожога во рту, пищеводе, желудке спирт начинает всасываться слизистой оболочкой желудка, а остальная его часть разбавляется желудочным соком. Если в желудке есть пища, то рассасывание длится долго. При наличии углекислоты (шампанское) этот процесс происходит быстро. Спирт вследствие малых размеров молекул проникает в организме не только в кровь, но и в остальные ткани, вытесняя воду из клеток в межклеточное пространство, вследствие чего чувствуется некоторая жажда.

Печень может разрушить 0,1 г спирта в час на килограмм тела. Спирт главным образом разрушает клетки печени. 2,5 грамма спирта будут выведены легкими. Столько же через почки. Немного выходит с потом.

При содержании в организме 0,04 процента алкоголя начинаются процессы торможения коры головного

мозга. При 0,1 процента — угнетение более глубоких слоев мозга, сопровождаемое эйфорией. При 0,2 процента — проявляются бесконтрольные инстинкты. При 0,5 процента — прекращение восприятия, коматозное состояние. При 0,7 процента может наступить смерть.

Необратимые явления в мозговых тканях могут наступать либо через месяц при интенсивном потреблении алкоголя, либо через 10—12 лет при умеренном. Биорадиологи говорят: после выпитого стакана водки у здоровых людей печень показывает нарушенное биополе на протяжении 6—7 дней.

Как лечиться от алкоголизма?

1. Средство применять после того, как алкоголик не пил 4 дня.

Берут 10 г травы плаун (баранец), заливают 200 г воды и кипятят 10 минут на слабом огне, затем фильтруют. Свежеприготовленный отвар (100 г) дают алкоголику, а через пять минут стакан водки. Одновременно включают увлажнитель, в который должны быть вылиты остатки отвара плауна, и направляют аэрозоль на больного, чтобы он дышал им. Минут через 15 наступает рвота (перед этим дать водки еще 100 г). Таких приемов сделать 5—6. Иногда достаточно трех. На это уйдет около 20 дней. Если через год алкоголик снова начнет пить, курс повторить насильственно.

2. Сухие березовые дрова обильно посыпают сахарным песком. Разжечь костер, загасить и заставить дышать алкоголика дымом, после чего дать ему выпить стакан водки.

3. Приготовить отвар из корня копытеня европейского (2—3 г на стакан воды). Одну ложку незаметно влить в стакан водки. У алкоголика будет рвота. Курс — 2—3 раза без перерыва. В течение месяца пить напар из трав плауна, полыни, золототысячника.

4. Пить настой: золототысячник, тимьян ползучий, копытень (1 ст. ложка на стакан воды). Пить надо по 1 стакану на ночь и после пробуждения. Без перерыва пить полгода.

МЕДОЛЕЧЕНИЕ

Пчела всегда была другом человека. В древности пчел обожествляли за умение вырабатывать ценнейшие продукты и лечебно-профилактические средства: мед, пыльцу, прополис, воск, маточное молочко и другие. Во все времена люди прибегали к медолечению. Оно широко практиковалось и в тибетской медицине.

Рассмотрим по порядку дошедшие до нас способы и рецепты использования пчелиных продуктов для лечения наиболее распространенных недугов, а также в целях общего оздоровления организма.

Пчелопродукты

Мед. Натуральный мед — чудесный и вкуснейший дар природы, в создании которого участвуют пчелы и цветы. Древние врачи считали его диетой долголетия.

Зрелый мед имеет вид густой, с удельным весом 1,41—1,44 сладкой, прозрачной жидкости, обладающей специфическим вкусом и ароматом.

Химический состав меда сложен, зависит от вида растения, почвенных и климатических условий местности. В нем содержится около ста различных полезных для организма компонентов: глюкоза, левулеза, витамины, ферменты, органические кислоты, микроэлементы, минеральные гормональные, антибактериальные и другие вещества.

Вкус меда и его целебные свойства зависят в первую очередь от того, с каких цветущих растений берут пчелы нектар. Различают несколько десятков видов и сортов меда, в т. ч. акациевый, барбарисовый, вересковый, горчичный, гречишный, донниковый, ивовый, каштановый, кипрейный, клеверный, лавандовый, липовый, луговой, малиновый, мелиссовый, мятный, падевый, фацелиевый, шалфейный, яблоневый и даже пьяный (собранный с цветов багульника и вереска).

В древнем китайском манускрипте «Описание растений и трав бога плодородия» дается такая характеристика: «Мед оздоравливает внутренние органы, придает силу, снижает жар... Длительное его упот-

ребление усиливает волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, продлевает годы жизни».

В упоминавшемся памятнике индийской медицины «Аюрведа» («Книга жизни»), сказано, что продлить жизнь человека до 500 и более лет можно при помощи элексиров и диеты, в состав которого входят мед и молоко.

Авиценна считал, что людям в возрасте свыше 45 лет необходимо систематически употреблять мед, особенно с толченым грецким орехом, содержащим много жира.

Мед поистине универсальный лекарь. Он ускоряет процесс заживления ран, благоприятно действует на сердце. Он — лучший друг желудка. Это прекрасное средство при лечении от простуды, туберкулеза легких, язвенной болезни, печени и желчных путей, нервной системы, бессонницы, а также при заболевании глаз и для профилактики лучевой болезни и во многих других случаях.

Употребление меда как углеводного источника, содержащего свыше 20 наименований дисахаридов и полисахаридов, особенно важно для лиц с пониженной ферментативной активностью желудочно-кишечного тракта. В этом случае обеспечивается усвоение углеводов организмом и снижается вероятность развития бродильных процессов в кишечнике.

При усвоении фруктозы, составляющей до 40 процентов всех углеводов, содержащихся в меде, не требуется энергии АТФ и инсулина. Поэтому употребление фруктозы даже в больших дозах не нарушает функцию поджелудочной железы и диабет не развивается.

Фруктоза способствует более полному усвоению железа, необходимого организму для нормального кроветворения. Поэтому при малокровии полезно к фруктам и ягодам, употребляемым с целью восстановления дефицита железа, добавлять мед.

В меде присутствуют многие ферменты, что обеспечивает легкую усвояемость меда организмом человека даже при опеределенных нарушениях ферментативной секреции желудочно-кишечного тракта. Следует помнить, что даже незначительное нагревание меда (свыше 40 °С) приводит к разрушению ферментов и потере им лечебных свойств.

Микроэлементы находятся в меде в такой форме, которая облегчает их усвоение. За счет минеральных веществ мед является питательным продуктом с потенциальной щелочностью, т. е. при его употреблении в организме повышается количество щелочных веществ. Этим в значительной степени объясняется роль меда в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока, причем в темном меде щелочных веществ больше.

В приводимых нами рецептах не делается различия в сортах меда. Имеется в виду, что в лечебных целях полезен любой сорт, лишь бы мед был высококачественным, не фальсифицированным, и соблюдалась рецептура его употребления.

Воск. Замечательные свойства пчелиного воска издревле используются в лечебных целях при ангине (компресс на голову и шею). Древние врачи считали, что все сорта воска обладают свойствами смягчать и согревать, а также способствуют обновлению тела.

Прополис. Этот пчелиный клей представляет собой смолистое вещество от темно-зеленого до желто-коричневого цвета, горьковатый на вкус. Обладает приятным специфическим запахом. Со временем прополис темнеет, теряет запах.

При температуре до 15 °С прополис тверд и хрупок, с повышением температуры размягчается и становится липким.

Прополис содержит примерно 65 процентов смол, 30 процентов восковых веществ, 10 процентов эфирных масел и 5 процентов пыльцы, богатой витаминами и микроэлементами.

В качестве натурального продукта, применяемого не одно тысячелетие, прополис всё в большей мере, как показали научные исследования, доказал свои многочисленные целебные свойства.

В сравнении с другими продуктами пчеловодства у прополиса наиболее ярко выражен антимикробный эффект. В частности, некоторые специалисты отмечают, что прополис действует слабее синтетических антибиотиков, но он менее токсичен. В комплексной терапии повышает активность применяемых антибиотиков. Считают также, что прополис не вызывает

[illegible]низма, т. к. не угнетает в отличие от антибиотиков нормальную кишечную микрофлору.

Сочетание антибиотических и иммунологических свойств прополиса позволяет успешно применять его для лечения долго незаживающих ран, трофических язв, обморожений, пролежней.

В настоящее время исследован механизм противовоспалительного действия отдельных флавоноидов, входящих в прополис, при заболеваниях суставов, кожи, слизистой оболочки. Флавоноиды укрепляют соединительную ткань и сосуды, предотвращают окисление витамина С, снижают активность некоторых энзимов, вызывающих распад хрящевой и межклеточной ткани.

Предотвращая образование тромбов, улучшая микроциркуляцию крови, прополис снижает вредные последствия воспалительных и шоковых состояний при атеросклерозе.

В последнее время установлено, что прополис способствует укреплению эмали зубов, предупреждает развитие кариеса.

В эксперименте, а также на больных с опухолями, принимавших лучевую терапию показано, что прополис обладает профилактическим и лечебным эффектом при радиодермитах и радиоэпителитах (поражениях кожи и слизистых вследствие облучения).

Прополис находит применение при заболеваниях слизистых оболочек носа, околоносовых и ротовых полостей, дыхательных путей, среднего уха, пищеварительного тракта. Во многих случаях прополис оказывает лечебные действия, когда другие медикаментозные средства не помогают.

Известны следующие направления применения прополиса в лечебной практике. В гинекологии он используется при воспалительных процессах влагалища и шейки матки; стимулирует функции ряда желез внутренней секреции, в том числе тимуса, надпочечников, половых желез. Он оказывает благотворное влияние на сосудистую систему организма человека, в частности, уменьшает ломкость капилляров; проявляет лечебный эффект при заболеваниях желудка, почек, предстательной и щитовидной желез; в дерматологии — назначается при лечении гиперкератозов эпидермофитий, хронической экземы,

нейродермитов, волчанки, фурункулезов, псориаза, гнездовой и тотальной плешивости; как анестизирующее средство применяется при удалении зубов, операциях в ротовой полости, уха, горла, носа.

Прополис очень активный биологический препарат и у некоторых людей может вызвать аллергическую реакцию. Для проверки на чувствительность необходимо смазать раствором прополиса мягкое нёбо. Через 30 минут определить реакцию организма. Прополис противопоказан к применению при явлении гиперемии, отеках, волдырях, сопровождающихся неприятными субъективными ощущениями (жжения, боль). Аллергические реакции быстро исчезают при прекращении лечения.

Прополис не теряет свои терапевтические свойства в течение пяти лет при хранении в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Рекомендуется здоровым людям, поскольку он оказывает тонизирующее влияние на многие органы и системы, снижает усталость, утомляемость.

Цветочная пыльца. Это мужские половые клетки цветочных растений. Размер пыльцевых зерен колеблется у разных растений от 0,01 до 0,25 мм. У каждого растения пыльцевые зерна имеют свою окраску, форму и размеры, что позволяет определить растение, с которого пчелы собрали пыльцу.

Химический состав пыльцы различных растений количественно неоднороден. Пыльца представляет собой природный концентрат всех необходимых для нормального развития организма веществ. Прежде всего это необычайно богатый продукт питания, не имеющий по полноценности другого аналога в природе.

В медицине успешно применяется как лечебный препарат при недостаточности белкового питания, истощения. Под влиянием пыльцы увеличивается аппетит, улучшается усвоение пищи, нормализуется работа эндокринной системы. Пыльца считается лучшим укрепляющим средством.

В педиатрической практике получен хороший эффект при лечении анемичных, рахитичных, нервных, умственно отсталых детей и при нарушениях роста.

Значительное возрастание гемоглобина и красных кровяных телец позволяет рекомендовать пыльцу

как лечебное средство при лечении анемии не только у детей, но и у взрослых.

Пыльца способствует: восстановлению нормальных функций мозга, положительно влияя на сосуды, повышая их эластичность, проницаемость и прочность; восстановлению нормальных функций нервной системы, при неврозах, последствиях операций на головном мозге и др.; восстановлению как повышенного (гипертония) в начальной стадии заболевания, так и пониженного кровяного давления при лечении в комбинации с другими продуктами пчеловодства (мед, молочко).

Пыльца может применяться как лечебное средство при различных формах атеросклероза, в том числе сосудов головного мозга. В последних случаях наблюдается уменьшение возбуждения, головных болей, улучшение сна, памяти, самочувствия.

При лечении пыльцой обеспечивается налаживание хорошей работы желудочно-кишечного тракта при запорах, энтеритах, колитах, стойких поносах.

Лечение заболеваний предстательной железы. Следует заметить, что при аденомах простаты применение одной пыльцы без других противоопухолевых средств противопоказано.

Лечение различных заболеваний печени, гепатита проводится на фоне диеты.

Пыльца часто сохраняет лекарственные свойства растения, которому она принадлежит. Зная состав наличной пыльцы, можно подобрать нужную смесь для более эффективного лечения того или иного заболевания.

В целом же пыльца каждого растения имеет широкий спектр действия, а пчелиная обножка имеет в своем составе пыльцу многих растений.

Здоровым детям и молодым людям не следует применять цветочную пыльцу даже в профилактических целях, если нет значительных физических и умственных нагрузок.

Употребление пыльцы должно проходить под контролем врача. Для взрослых поддерживающая доза — 20 г в день, лечебная — 32 г в день. Дозы для детей: от 3 до 5 лет — 12 г в день, от 6 до 12 лет — 16 г в день, после 12 лет — 20 г в день.

Курс лечения составляет не менее 1—1,5 месяца. Начинать и заканчивать лечение нужно постепенно в течение недели, увеличивая (уменьшая) суточную дозу. Лечебную дозу принимают в три приема до еды (и вечером — перед сном).

Профилактическую дозу принимают утром за один прием.

Лучший метод приема — растворить пыльцу в теплой медовой воде и настоять для набухания пыльцовых зерен.

Пчелиное маточное молочко представляет собой сметанообразную массу молочного цвета с перламутровым оттенком. В нем в восковой ячейке желудеобразной формы, как в бочонке, плавает личинка будущей матки.

Натуральное маточное молочко содержит белковые вещества, сахар, жир, минеральные соли, витамины, половой гормон, ацетилхолин (вещество расширяющее кровеносные сосуды). Исследованиями установлено, что молочко в маточнике — этой естественной таре — не только стерильно, но и обладает антибиотическими свойствами. Не зря его называют чудесным суперлекарством XX века для лечения внутренних болезней. Это и непревзойденный эликсир долголетия.

Пчелиное маточное молочко собирают в период расплода пчел, на больших пасеках — при ревизии ульев из трех-четырехдневных незапечатанных маточников, подлежащих удалению из ульев. Проводится и целевой сбор молочка: в улей ставят новую рамку со свежей вощиной, на которой размещены искусственно изготовленные маточники.

После того, как матка «засеет» новую рамку, ее из улья отсаживают. Пчелы, встревоженные потерей самки, начинают интенсивно заполнять маточным молочком все приготовленные маточники. Из трехчетырехдневных незапечатанных маточников молочко извлекают стеклянной лопаточкой или лопаточкой из нержавеющей стали в стеклянную посуду, облитую внутри тонким слоем воска. Сразу после сбора маточное молочко помещают в холод. Свежее молочко хранят только в морозильной камере при температуре от минус 6° до минус 18°. При таком

хранении оно полностью сохраняет свою биологическую активность более трех лет.

Цельное маточное молочко фиксируют, добавляя к нему равное количество водки или 50 процентов спирта, с последующим тщательным перемешиванием. Раствор молочка после его фиксации можно хранить в холодильнике при температуре около 0°. Перевозят раствор в термосе со льдом. Надо помнить, что каждая минута пребывания молочка на ярком свету и каждый час его хранения в тепле понижает лечебную ценность молочка.

Маточное молочко применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, при туберкулезе и бруцеллезе, артритах, гипертонии. Оно благоприятно влияет на больных при атеросклерозе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, на физическую и умственную отсталость у детей, при общем истощении организма после болезни и в процессе старения, вызывая бодрость, прилив энергии, улучшает аппетит.

Установлено также, что оно нормализует обмен веществ, оказывает мочегонное действие, полезно против ожирения и при исхудании, усиливает устойчивость организма к инфекции, стимулирует кроветворение, регулирует функции эндокринных желез.

При регулярном приеме пчелиного молочка астматиками, у них, как правило, происходит активное очищение бронхов от мокроты. Пчелиное маточное молочко принимают больные, у которых пчелопродукты не вызывают аллергическую реакцию. Если больной может есть мед без неприятных для себя последствий, то, как правило, прием молочка ему показан и полезен. У больных с аллергической реакцией на пчелопродукты порой оказывается успешной попытка приема молочка, если он начинается с половины или с трети обычной дозы.

Маточное молочко лучше всего принимать подъязычно. Подкожное же введение весьма незначительно увеличивает его эффективность.

Принимают раствор 10-дневными курсами с 10-дневными перерывами по 3—12 курсов подряд (число курсов растет с увеличением тяжести заболевания) три раза в день за полчаса — час до еды под

язык с крошкой сахара или с каплей меда. Не глотать 10—15 минут с тем, чтобы молочко всосалось в кровь через слизистую оболочку рта. Разовая доза раствора молочка для взрослых — 10 капель, для детей 3—6 капель.

При приеме пчелиного маточного молочка может усилиться кашель с повышением отделения мокроты. Если кашель окажется тяжелым и затяжным, значит доза молочка оказалась для данного больного завышенной, ее нужно уменьшить вдвое. В дальнейшем, когда организм привыкнет к молочку и кашель прекратится, дозу можно увеличить на 1—2 капли, добиваясь такого положения, при котором наряду со сравнительно слабым и кратковременным кашлем бронхи активно очищаются от мокроты.

Пчелиный яд представляет собой бесцветную коллоидную жидкость с характерным запахом, напоминающим запах меда, с горьким, жгучим вкусом. Большинство здоровых людей часто переносят 5—10 одновременных ужалений. Смертельной дозой принято считать около 500 ужалений. В небольших дозах пчелиный яд полезен. Простое наблюдение показывает, что пчеловоды сравнительно гораздо реже болеют подагрой, ревматизмом, мигренью.

Пчелиный яд используют для уменьшения болей и воспалительных явлений в суставах и в мышцах ревматического и другого происхождения, при невралгиях, бронхиальной астме, гипертонии, мигрени, при вяло заживающих ранах и язвах, при тромбофлебите и т. д. Такое лечение во многих случаях эффективнее лечения прочими медикаментозными средствами как по скорости излечения, степени воздействия, так и по положительному отдаленному результату.

Пчелиный яд дает хорошие результаты при лечении ряда глазных болезней, проводимом в лечебных учреждениях, уменьшает содержание холестерина в крови, способствует укреплению сил организма, смягчает и устраняет боли.

Пчелиный яд нельзя применять при болезнях печени, почек, поджелудочной железы, при диабете, опухолях, туберкулезе, при сердечной недостаточности, при инфекционных заболеваниях, резком истощении и высокой чувствительности к нему. Во

Во время лечения нельзя употреблять спиртные напитки и курить. Следует избегать применения яда после обильной еды, водных процедур и прогулок. Рекомендуется растительно-молочная диета.

Хранят пчелиный яд в герметических стеклянных баночках при температуре не выше 20 °С.

В заключение приводится несколько рекомендаций по совокупному применению пчелопродуктов.

Повышение тонуса, восстановление сил после операций и болезней.

1. Добавление меда в питательные смеси грудных детей (при применении меда вместо сахара в смеси молока с рисовым отваром) предотвращает процессы брожения в кишечнике, способствует нормализации микрофлоры.

Мед весьма полезен детям-дистрофикам, недоношенным, при желтухе новорожденных, анемии, ночном недержании мочи.

Обычная доза — 1—2 чайные ложки меда в день.

2. Снимает общую слабость организма и недомогание смесь меда с соком тыквы, кабачка (сок получают в сентябре). Принимают по одному стакану 2—3 раза в день с одной столовой ложкой меда. Такое же действие оказывает мед в смеси с соком чеснока (отжатого в сентябре), но в данном случае напиток противопоказан при болезнях почек и эпилепсии. Применяют также сок из корней и листьев сельдерея (до еды). Чеснок и сельдерей принимают по одной столовой ложке 2—3 раза в день с равным количеством меда (то есть всего одна ложка смеси).

3. При истощении успешно применяют морковный сок с медом. Противопоказания: при обострении язвенной болезни и энтеритах. Принимают по полстакана с одной столовой ложкой меда 2—3 раза в день. В этих же случаях морковный сок можно заменить соком лука (по одной столовой ложке 2—3 раза в день с равным количеством меда).

4. При малокровии положительных результатов добиваются при применении вышеуказанных порций морковного сока с медом или сока томата и дыни (стакан сока с одной столовой ложкой меда 2—3 раза в день).

Хорошо улучшает состояние больного малокровием сок редьки и сельдерея с медом (по одной столовой ложке сока и меда 2—3 раза в день до еды, детям — от одной чайной ложки до одной десертной).

5. В послеоперационный период организм быстрее набирает силы, если ежедневно принимать мед с соком клюквы в равном количестве.

Для повышения сопротивляемости организма болезням очень хорошо принимать мед в смеси с различными соками:

а) яблочный, вишневый (по одному стакану с одной столовой ложкой меда 3 раза в день). Мед добавлять перед употреблением;

б) клюквенный, малиновый, клубничный, калиновый в равных частях с медом.

в) Сок сельдерея повышает физическую и умственную работоспособность. Принимать по столовой ложке с равным количеством меда 2—3 раза в день до еды.

Применение **маточного молочка** при анемиях на почве больших потерь крови в комплексе кроветворных средств. В результате наблюдались более быстрый подъем общего количества белка, ускорение процессов кроветворения, увеличение гемоглобина. Увеличивалось также количество молока.

М е т о д л е ч е н и я: 30 мг в день сухого маточного молочка (апилакс) под язык. Курс лечения — 8—9 дней.

Прополис рекомендуется клинически здоровым людям, поскольку он оказывает тонизирующее влияние на многие органы и системы, снижает усталость, утомляемость.

Пыльца (перга), собранная пчелами, сохраняет лечебные свойства растения. В силу этого ее можно рекомендовать для:

— восстановления аппетита (пыльцу лаванды и розмарина);

— улучшения общего состояния (пыльцу эвкалипта и яблони);

— укрепления умственных способностей (пыльцу тимьяна);

— в качестве тонизирующего средства (пыльцу эвкалипта, цитрусовых, ежевики и ивы).

Профилактика старения организма

Мед. 1. Принимать 2—3 раза в день по стакану огуречного сока с одной столовой ложкой меда.

2. Для улучшения зрения принимать по одной столовой ложке сока лука 2—3 раза в день с равными количествами меда.

Маточное молочко. Принимать для улучшения общего состояния людей с признаками преждевременной старости и старческой слабости. Оказывает биостимулирующий и тонизирующий эффект.

Метод лечения: 180 мг под язык за 3 раза ежедневно (или 60 мг в день за три приема). Курс лечения один месяц.

Пыльца. Применяют для общего оздоровления организма как поливитаминный комплекс, 20 г ежедневно как профилактическое средство. Это количество может удовлетворить потребность организма в зимне-весенний период. Принимать утром один раз в день.

Нормализация обменных процессов в организме

Мед. Для нормализации обмена веществ принимают виноградный сок (один стакан) со столовой ложкой меда 3 раза в день.

Обменный полиартрит лечат соком репы (отжатый в августе — сентябре). Принимают по 1/2—1 стакану с одной столовой ложкой меда 2—3 раза в день.

Маточное молочко. Используют в качестве клеточного восстановителя для лиц, работающих с опасными облучениями.

Диетическое питание

1. Мед полезен людям с пониженной ферментативной активностью желудочно-кишечного тракта как заменитель сахара. Эта замена обеспечивает полную усвояемость углеводов, снимает бродильные процессы в кишечнике.

2. Мед улучшает усвояемость питательных веществ.

Установлено, что белок усваивается на 14 % лучше, повышается усвояемость жиров и углеводов.

Лучшее воздействие оказывает мед в концентрации от 2 до 8 %. Благодаря этим качествам мед служит диетической пищей для тяжело и хронически больных людей.

3. Мед с пыльцой повышает возможности спортсменов. Принимают ежедневно 150—200 г меда и 50—80 г пыльцы.

При этом значительно улучшается общее состояние, увеличивается трудоспособность, возрастает сила в динамометре. Кроме того мед и пыльца способствуют более экономному расходованию энергетических ресурсов организма.

МУМИЕ

Древний бальзам — асиль

В дошедших до нас тибетских рукописях встречается лекарство под названием «асиль» — сохраняющее тепло. Это мумие, которое издавна используется в качестве лекарственного средства в странах Востока.

Встречается мумие преимущественно в пещерах и гротах на большой высоте в виде небольших образований от желто-коричневого до черного цвета. О происхождении асиля высказывают разные предположения, и состав его изучен недостаточно. Известно, что в мумие содержится много органических соединений и различных элементов, таких, как кальций, магний, фосфор, железо, калий и т. д.

Принимают мумие для лечения различных заболеваний, при этом надо помнить, что во время курса лечения запрещается употребление алкогольных напитков, даже пива, и лекарственных препаратов.

Подлинное, правильно очищенное мумие — наилучшее общеукрепляющее средство. Оно благотворно влияет на все функции организма, стимулирует кроветворную и секреторную системы. Регулярный, дозированный прием мумие способствует восстановлению нарушений в тканях (в том числе и вызванных гормонотерапией), препятствует возникновению нарушений работы органов при гормональных препаратах, стимулирует нервную систему, улучшает

пищеварение, обмен веществ, сон, снижает сенсибилизацию организма при аллергических заболеваниях.

Принимают мумие 10-дневными курсами с 10-дневными перерывами по 3—10 курсов подряд. Пьют водный раствор мумие один раз в сутки утром натощак, за полчаса-час до еды, запивают теплым сладким чаем или молоком с сахаром или с медом.

Два грамма сухого экстракта мумие растворяют в 100 г кипяченой остуженной воды. Раствор хранят в открытой стеклянной посуде на холоде. Суточная доза (внутрь): взрослым с нормальным или пониженным артериальным давлением — 40 г (2 столовые ложки), [illegible] с повышенным артериальным давлением. Подросткам 9—14 лет — 20 г (1 столовая ложка), детям 3—9 лет — 10 г (одна десертная или две чайные ложки), детям до 3 лет — от 3 до 5 г (от половины до одной чайной ложки).

Начиная лечение, один-два курса принимают в половинной дозе, затем, после адаптации организма, переходят к полной дозе.

При этом у астматиков может возникнуть сухость в гортани и бронхах, сопровождающаяся сухим надсадным кашлем. Тогда дозу нужно уменьшить вдвое и принимать половину до прекращения сухости, затем вернуться к основной дозе.

У пожилых людей, склонных к гипертонии, при приеме мумие возможно повышение артериального давления. И в этом случае нужно перейти к половинной дозе и принимать ее в течение 4—6 курсов, в ходе которых артериальное давление стабилизируется, затем вернуться к своей дозе.

При гастритах с высокой кислотностью, в случаях предынфарктного состояния, при глаукоме, а также при длительной интенсивной гормонотерапии прием мумие допустить лишь в минимальных (детских) дозах. От курса к курсу дозу можно понемногу увеличивать, но при условии постоянного контроля состояния больного. При появлении неблагоприятных симптомов прием нужно снизить или даже вовсе отказаться от мумие.

При камнях в печени, желчном пузыре, заболеваниях печени и почек развести на 1 л воды 1 г мумие. Принимать по стакану три раза в день за 30 мин

до еды. Курс — 10 дней, 5 дней — перерыв. Таких курсов — 3—4. Желательно запивать препарат свекольным соком.

При радикулите принимать по 0,2 г натощак утром, 3—4 курса, мазать мазью — 2 г мумие на 0,1 г медицинской серы, к ней добавить 3—5 капель воды. Втирать эту мазь на ночь после бани в больные места и положить на это место согревающий сухой компресс.

При болях и хрусте в суставах: на 10 г нафталановой мази 0,5 г мумие. Натирать на ночь больные места, если боли тянущие, то по бокам ноги сделать банки, а сзади натереть мазью с мумие, и так 5 раз.

При бронхиальной астме. Лечение бронхиальной астмы, как и любого другого хронического заболевания, проходит намного успешнее, если одновременно принимаются меры по укреплению защитных сил организма и повышению его тонуса. Из ныне известных средств можно рекомендовать три средства, наиболее полно отвечающие этой задаче: *пчелиное маточное молочко, облепиховое масло и мумие.*

Регулярный дозированный прием этих общеукрепляющих средств способствует к тому же восстановлению органов и тканей, пострадавших при гормонотерапии,— их функции частично или даже полностью восстанавливаются, что открывает возможности лечения основного заболевания методами, обычно несовместимыми с гормонотерапией (иглоукалыванием, вакцинацией и др.).

ТРАВЫ ЖИЗНИ

В тибетскую фармакопею входят около двух тысяч лекарственных средств. И хотя многие из них еще не до конца исследованы и расшифрованы, в любой точке земного шара можно найти заменители тибетских трав. А значит, используя местную лекарственную флору, можно составить необходимые лечебные сборы.

Фармакотерапевтическая направленность лекарственных средств определяется вкусовыми качествами отдельных компонентов, а вкус имеет в своей основе пять материальных стихий, или субстанций:

стихия земли определяет основу всех лекарств; *стихия воды* увлажняет; *стихия огня* сообщает энергию (теплоту); *стихией воздуха* приобретается подвижность; *стихией эфира* — пространство.

Различаются шесть вкусов: сладкий (мнгар), кислый (скйур), соленый (ланцхан), горький (кха), жгучий (цха) и вяжущий (бсха), которые, естественно, связаны с присутствием в растениях определенных химических элементов.

Лекарственные средства группируются по вкусовым качествам. Так, к сладким относятся солодка уральская, разные виды винограда, сахарный тростник. К группе кислых — гранатовое дерево, айва; соленых — минеральные соли; горьких — горечавка, горец, шлемник байкальский, желчь, мумие; жгучих —перец черный, имбирь, чеснок; вяжущих — сердцевина корней дуба, сандаловое дерево. Вкусовые качества — факторы, определяющие лечебное действие лекарственной пищи.

Среди трав здоровья — мелисса, сныть, примула, крапива, чистотел, листья малины и земляники, медуница, березовые почки, бедренец-камнеломка, жасмин, полынь, проростки ржи, овса и пшеницы, побеги сосны, лимонник, цикорий, элеутерококк, барбарис, осокорь (почки).

Сладкие, кислые, соленые и жгучие лекарства излечивают нарушения нервной системы (рлунг). К примеру, при общей слабости, истощении нервной системы, снижении работоспособности рекомендуется ячмень, овес, гречиха, рожь, морковь, хрен, картофель, красная смородина, брусника, земляника, персики, яблоки (антоновка, семеринка). Из трав — чабрец, базилик, петрушка, полынь, укроп, эстрагон, чеснок, лук, красный перец. Эти компоненты обогащают организм витаминами и биологически активными веществами.

Вяжущие, горькие и сладкие средства, благотворно влияют на гуморальную, кроветворную систему (мкхрис), жгучие, кислые и соленые — на гуморальную и эндокринную (бад-кан), сладкие — принимаются преимущественно для увеличения основных жизненных сил, особенно рекомендуются для пожилых людей и детей. Вещества со сладким вкусом способствуют укреплению тела, заживлению

язв и ран, придают свежесть и здоровый вид, ясность органам чувств, врачуют интоксикации и болезни рлунг и мкхрис. Однако чрезмерное употребление сладкого приводит к болезням бад-кан, понижению «огненной теплоты» (снижение функциональной деятельности), ожирению.

Кислые лекарства возбуждают теплоту, вызывают аппетит, способствуют пищеварению и всасыванию пищи, улучшают рлунг. Но при чрезмерном употреблении возникают расстройства кроветворной системы, слабость, головокружение. Все, как говорится, в меру.

Мягкие средства

Сначала познакомимся с лекарственными растениями, называемыми митефитотерапевтическими, что означает «мягкие растительные лекарственные средства». Слово «мягкие» говорит не об интенсивности их действия, а о том, что при правильном употреблении они практически не оказывают побочных действий, не приносят вреда. Есть, правда, некоторые исключения. Так, при повышенной кислотности желудка нельзя принимать концентрированный настой горечавки.

Все растения, лечащие нервные расстройства, можно разделить на четыре группы:

1. *Фитоседативная и гипнотическая группа.* Это растения, оказывающие успокаивающее действие и способствующие нормализации сна. Сюда относятся овес, валериана, пассифлора, мята лимонная и горький апельсин.

2. *Фитотранквилизаторы и антидепрессанты.* Сюда входят растения, которые успокаивают и одновременно поднимают настроение. Классическим представителем их является зверобой. К этой группе относятся и растения первой группы.

3. *Растения, применяющиеся при вегето-сосудистой дистонии (фиторегуляторы).* Они способствуют нормализации функции вегетативной нервной системы. Сюда входят лаванда, мята лимонная, валериана и горький апельсин.

4. *Растения, применяющиеся при нервном истощении (фитостимуляторы).* Они обладают тонизи-

рующим действием и способствуют обратному развитию астенических состояний. Сюда относятся горечавка, хмель, овес, валериана, мята лимонная.

Чтобы приготовить нужный лекарственный препарат из трав, следует правильно подобрать растения с учетом их состава и активности целебных свойств, в них заключенных.

Такое растение, как валериана, одновременно входит в состав разных групп, так же, как и почти все другие растения. Трудность заключается в том, что действие одного растения находится на границах разных групп. Так, валериана может как улучшать сон, так и облегчать пробуждение. Уставшего она тонизирует, возбужденного успокаивает.

Показания к применению валерианы: беспокойство, рассеянность, бессонница; предрасположенность к головокружениям и обморокам; суетливость; чувство сдавливания в горле и удушья при волнении.

Если же перечисленных симптомов нет или они едва только намечаются, валериана вряд ли поможет.

В таком случае следует искать среди описанных растений такое, которое по своему лечебному действию соответствует вашему состоянию. Во многих случаях это будет одно-единственное, но зато нужное растение. Может случиться и так, что ведущие симптомы какого-либо заболевания коснутся действия нескольких различных растений. Приводим пример.

Пассифлора применяется при состоянии напряжения, возбуждения; судорогах мышц различного происхождения; подавленности; бессоннице; болях всех видов.

Лаванда применяется при общей слабости со склонностью к понижению кровяного давления; повышенной утомляемости; раздражительности; нервных нарушениях речи, нервном кашле; плохом настроении, вызванном метеоризмом, снижении работоспособности после еды; кожных заболеваниях, в том числе нервного происхождения.

Возможный диапазон действия пассифлоры и лаванды позволяет смешать эти два растения. При этом почти нет необходимости уменьшать дозы каждого из них.

Можно приготовить чай из лаванды, добавив в него цветки пассифлоры.

Чай из цветков лаванды готовят так: 2 чайные ложки их заливают 1/4 л кипятка, настаивают в течение 10 мин., затем процеживают и добавляют 30 капель настойки пассифлоры. Комбинации здесь могут быть разными — для одного просто чай, для другого — капли или эссенция.

Лечебные сборы

Успокаивающие: 1. Листья вахты и мяты перечной — по две части, корни дягиля, корневища и корни валерианы — по 3 части. 2. Трава пустырника, плоды тмина и фенхеля, корневища и корни валерианы — по одной части. 3. Листья вахты, мяты перечной — 2 части, шишки хмеля, корни и корневища валерианы — 1 часть.

Столовую ложку одного из сборов заварить стаканом кипятка, через час процедить и пить по трети стакана 3 раза в день.

При сахарном диабете: 1. Листья черники, створки бобов фасоли, семя льна, солома овса (измельченная) — 1 часть.

Три столовые ложки кипятить в трех стаканах воды 10 минут; через час процедить, пить по полстакана 3—4 раза в день через 30 минут после еды.

2. Корни лопуха, листья черники, створки бобов фасоли — по 20 г. Всю эту смесь настоять в литре воды комнатной температуры в течение 12 часов, потом кипятить пять минут и через час процедить, пить по стакану 3—4 раза в сутки через час после еды.

Потогонные: 1. Цветы липы и плоды малины — по 1 части. 2. Трава душицы, плоды малины, листья мать-и-мачехи — по 2 части. 3. Цветы липы, цветы коровяка — по 3 части, бузины черной — 4 части.

Две столовые ложки одного из сборов заварить в двух стаканах кипятка, через час процедить и пить по полстакана в горячем виде 3—4 раза в день.

Для укрепления волос и при их выпадении: 1. Корни лопуха большого, цветочные корзинки ноготков, шишки хмеля — по 20 г. 2. Корневище аира — 10 г, корни лопуха большого, шишки хмеля — по 20 г. 3. Корни ивы, корни лопуха — по 20 г.

Один из сборов кипятят в литре воды в течение 15 минут, процеживают и моют голову три раза в неделю.

При мочекаменной болезни: 1. Листья толокнянки, трава спорыша и грыжника, рыльца кукурузы, створки стручков фасоли — по 1 части.

Столовую ложку заварить стаканом кипятка, настоять 6—8 часов, процедить и пить по четверти стакана 3—4 раза в день через час после еды.

2. Цветочные корзинки тмина — 3 части, трава тысячелистника — 5 частей.

Столовую ложку заварить стаканом кипятка, настоять два часа, процедить и пить по полстакана два раза в день.

3. Листья руты, листья лапчатки гусиной — по 2 части, листья березы, трава золотой розги, трава чабреца, корни стальника, корневища пырея, шишкоягоды можжевельника — по 1 части.

Столовую ложку заварить стаканом кипятка, настаивать 6 часов, процедить и пить по трети стакана три раза в день через 6 часов после еды.

При желудочно-кишечных заболеваниях: 1. Цветы бессмертника, календулы, травы зверобоя, мать-и-мачехи, мяты, крапивы, черники, корень солодки, ятрышника, семена льна, тмин. Все травы берутся в равных количествах. Из них готовится настой из расчета одна столовая ложка сбора на стакан кипятка. Настоять в термосе в течение трех-четырех часов, процедить. Принимать по одной четверти стакана три-четыре раза в день через час после еды.

2. Цветы и плоды шиповника, цветы краснднева, трава змееголовника, рыльца шафрана, корень шалфея красно-коричневого, вздутоплодника сибирского, трава пустырника, гречавки бородатой, корень софоры желтоватой, плоды боярышника, яблони ягодной, мумие. Взять все это в равных количествах, приготовить порошок, принимать через час после еды по одной четверти чайной ложки два раза в день, запивая теплой водой. Курс лечения 20 дней.

Очень часто желудочно-кишечные заболевания сопровождаются развитием **холецистита.** В этих случаях можно порекомендовать следующие лекарственные травы. Цветы бессмертника, пижмы, календулы, плоды шиповника, траву чистотела, зверобоя,

мяты, спорыша, толокнянки, корень одуванчика. Взять эти травы в равных количествах. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Настоять в термосе в течение трех-четырех часов. Принимать по одной четверти стакана три-четыре раза в день за полчаса до еды.

А вот другой рецепт из арсенала тибетской медицины. Рыльца шафрана, трава гипекуома, гречавки бородатой, зубчатки красной, барбариса сибирского, корень ревеня, шлемника байкальского, плоды граната, ластовня сибирского, медвежья желчь, мумие. Взять все поровну, приготовить порошок. Принимать по одной четверти чайной ложки один—два раза в день до еды, запивая теплой водой или, при расположенности к запорам, соком черной редьки. Курс лечения 20 дней.

Инь-янь. В свитках «Чжуд-ши» был найден сбор, составленный по основному принципу тибетской медицины — инь-янь (соотношение теплого и холодного начал).

Сбор усиливает функцию всех выделительных систем (печени, почек, кишечника), улучшает обмен веществ, улучшает гибкость суставов, лечит ожирение и гипертонию.

Состав: ромашка, зверобой, бессмертник, березовые почки, лист земляники — все по 100 г. Две столовые ложки измельченного сбора залить 400 г крутого кипятка в термос, настаивать ночь. Принимать по 100—200 г два раза в день за 20 минут до еды в теплом виде. Можно добавить 1 чайную ложку меда или 20 г кураги. Курс лечения — 50 дней один раз в год.

Противопоказаний нет. Сбор применяют практически при всех заболеваниях, особенно сердечно-сосудистых, кожных, нарушениях обмена веществ, печени и почек, ревматизме.

Салат «Молодость». В весенне-летний период можно порекомендовать «Салат молодость», который готовится очень просто: сныть, крапиву, чистотел, кислицу, лист березы сложить в дуршлаг, промыть холодной водой, ошпарить кипятком, мелко порезать, добавить яблочный уксус, растительное масло.

Другой состав: листья одуванчика, щавеля, белой крапивы, березы, кислицы, тархуна. Приготовление аналогично «Молодости».

Возвращающие бодрость

Тибетская медицина использует около 2000 видов растений. Некоторые из них встречаются только в горах Тибета, Китая, Монголии, Алтая, в лесах и на просторах Восточной Сибири, Дальнего Востока. Описанию и целебному применению многих из них посвящены десятки книг, в том числе «Лесная аптека», изданная в 1991 году на основе публикаций «Лесной газеты».

В этой книге приводится рассказ о свойствах и применении отдельных трав и кустарников — в основном европейских аналогов восточных растений.

«Артыш — изгоняющий злых духов». Так называется этот вечнозеленый кустарник семейства кипарисовых в основном трактате тибетской медицины «Чжуд-ши». Кашкара-рододендрон золотистый и артыш считаются основными лекарственными растениями, которые применяют в своей практике ламы-врачеватели.

Двудомный вечнозеленый кустарник растет на высоте 2500—3000 метров, обычно в местах выхода энергии, изолированно или небольшими ареалами в скалах. Местопроизрастание можно определить по немного дурманящему запаху.

В буддийских монастырях артыш считали священным растением. Его применяли для окуривания помещения во время обряда и медитации, для снятия страха у детей. Артыш надежно защищал жилище от врагов. Отвар снимал бессонницу (перед сном выпивали 100 г этого напитка). При эпилепсии больного окуривали и давали пить отвар два раза в день по 100 г утром и вечером, ориентируясь по восходу и заходу солнца.

Ветки артыша используют для ванн при ревматизме. Эти процедуры успокаивают и снимают боли. Отвар из веток применяют при полоскании горла, при ангине. Хорошо сочетается артыш в сборах. При введении его в успокоительный сбор действие отвара усиливается в 10 раз. Через определенное время происходит мгновенный релакс — расслабление тела. Артыш обладает сильным фитонцидным действием. Он убивает болезнетворные бактерии, тем самым дезинфицируя помещение.

Для приготовления отвара взять одну веточку на 0,5 л кипяченой воды, настоять на медленном огне 0,5—1 час. Пить по 100—150 г. два раза в день.

Для окуривания взять полусухой артыш (40 % воды), поджечь веточку и окуривать больного слева направо. При сильном возгорании пламени следует потушить и окуривать дымом. Будьте осторожны с огнем!

Аралия маньчжурская. В качестве лекарственного сырья используются корни. Содержит вещества, повышающие физическую и умственную трудоспособность человека.

Препараты растения применяются при невралгических заболеваниях, в частности, при функциональных расстройствах нервной системы. Они понижают острую возбудимость, ослабляют раздражительность, оказывают стимулирующее и тонизирующее действие.

Женьшень. Китайская медицина считает корень женьшеня ценнейшим лекарством и называет его «чудом мира, даром бессмертия», «божественной травой».

Женьшень относится к семейству аралиевых. В течение 300 и более лет он растет в ущелье, куда редко проникают лучи солнца, на почве, содержащей радиоактивные вещества, что сказывается на лечебных свойствах корня.

Отвар из женьшеня употребляют как укрепляющее и успокаивающее средство. В Китае и Тибете рекомендуется употреблять при нервных заболеваниях женьшень с медом. Такое сочетание, помимо лечебного, имеет еще и чисто вкусовое значение, так как настойка женьшеня в чистом виде имеет неприятный горький вкус.

Женьшень оказывает благоприятное действие при некоторых видах половой слабости у мужчин.

Отмечено репрессирующее действие женьшеня на кровяное давление: при артериальной гипотонии он способен повысить давление, а при гипертонии — понизить.

Заманиха. В медицинских целях применяют настойку, приготовленную из корневищ растения, как средства для стимулирования нервной системы (уменьшает утомляемость, раздражительность, улучшает сон).

Лимонник. Растет на Дальнем Востоке. Неядовит. Ягоды содержат яблочную, лимонную, аскорбиновую и винную кислоты, сапонины, масла. Препараты лимонника оказывают благоприятное влияние на умственную и физическую работоспособность.

При гастритах, протекающих с повышенной кислотностью желудочного сока, полезен прием порошка семян лимонника в течение 3—4 недель. При пониженной кислотности желудка помогает лечение соком ягод.

Настойка лимонника обладает желчегонным действием. Рекомендуется употреблять при холециститах и других нарушениях функции желчного пузыря.

Мята лимонная. С о с т а в: Эфирное масло, дубильные вещества, горечи. Используемые части растения — листья. Мята лимонная обладает как возбуждающим, так и успокаивающим действием. Особенно полезна робким, нерешительным людям, страдающим угнетением нервной системы. Устраняет робость и страх. Употребляется для лечения вегетативной дистонии: сердечных болей, предрасположенности к расстройствам желудка и кишечника на почве перенапряжения, при судорогах, быстрой утомляемости.

Мята лимонная лечит также мигренеподобные боли нервного происхождения, некоторые формы астмы, судороги. Широкий круг заболеваний и симптомов, на которые действует это растение, имеет общую природу: все они возникают на почве нервного перенапряжения и вегетативной дистонии.

Мята лимонная является укрепляющим средством после простуд и инфекционных заболеваний.

Применяется при повышенной раздражительности, сопровождающейся болями в области сердца, желудка, легких, головы; нарушениях сна, вызванных беспокойством и страхом; головокружениях и обмороках; предрасположении к меланхолии.

Установлено, что лимонная мята оказывает действие на лимбическую систему мозга, которая управляет функциями вегетативной нервной системы, а также предохраняет и защищает его от сильных раздражителей.

П р и г о т о в л е н и е. Чай из мяты лимонной. 2 чайные ложки измельченных листьев залить 1/4 л

кипятка. Плотно закрыть и настаивать в течение 10 мин. Принимать 2 раза в день по 70—100 мл.

В а н н а. 60 г сухих листьев залить 1 л холодной воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть и настаивать 10 мин. Процедить, влить в ванну.

С б о р, с у ш к а и х р а н е н и е. Сбор листьев производят перед цветением. Сушат их в тени при умеренной температуре с целью сохранения эфирных масел. После высыхания измельчают и хранят в герметически закрытой посуде.

Овес. Богат минеральными элементами. Основное действующее вещество, обладающее успокаивающим действием,— авенин. В овсяной соломе высоко содержание кремневых кислот. Витамины А и Е обладают укрепляющим действием. В лечебных целях используются цветки, корень, колос, стебель.

Овес способен уменьшать страдания при прекращении приема разных медикаментозных средств, алкоголя. Благодаря этому растение можно рекомендовать для лечения пристрастия к алкоголю. В этом случае овес принимают несколько раз в день с максимальной дозой — 15 капель настойки на один прием.

Эффективно также применение овса при учащенном сердцебиении, связанном с переживаниями, нагрузками.

Овес рекомендуется тем, кто страдает неврозами, сопровождающимися бессонницей. Это укрепляющее и одновременно успокаивающее средство. В сравнении с другими злаками в нем содержится несколько больше белков, меньше углеводов и жиров. Опыт показал, что эффективным является и отвар овса, в котором содержится меньше питательных средств, но высоко содержание минералов и микроэлементов.

Н а с т о й к а соответствует эссенции, приготовленной из свежих цветущих растений овса: 2 капли настойки утром и 20 капель перед сном на стакан кипяченой воды, с одной стороны, снимают дневную усталость, а с другой — устраняют нарушения сна. При этом происходит оптимизация дневных и ночных ритмов, повышаются тонус и работоспособность. Дозировка настойки индивидуальна. Так, люди, работающие в ночную смену, чтобы быть ночью бодрыми, а днем хорошо выспаться, могут вечером принимать 2 капли настойки, а утром — 20 капель.

При бессоннице за 3 часа до сна и непосредственно перед отходом ко сну принимают по 10—20 капель на стакан кипяченой воды. В этом случае целесообразно комбинировать настойку овса с настойкой валерианы и пассифлоры и принимать по 10—20 капель каждой. Отдельно взятый овес действует в первую очередь при лечении расстройств сна, вызванных заботами и умственным перенапряжением.

При общем истощении тонизирующее действие оказывает 3-разовый прием настойки по 5—20 капель.

Отвар. 500 г зерен овса тщательно промыть холодной водой, залить 1 л воды, варить до полукондиции и затем процедить. Принимать ежедневно по 150—200 мл, добавляя немного меда. Твердую часть можно использовать в качестве гарнира.

Ванна. 150 г овсяной соломы измельчить, залить 2—3 л воды и варить в течение 20 минут, затем процедить в наполненную теплой водой ванну.

Золотой корень (родиола розовая). Многолетнее лекарственное растение, растет в горах (Саяны, Горный Алтай) на высоте 2500—3000 м, преимущественно на талой, снеговой воде. Целебная сила гор, смолистые запахи леса, живительные соки земли, чудодейственные лучи солнца — все это сконцентрировано в золотом корне. Корни имеют запах розы, отсюда и его название — родиола розовая. По своему терапевтическому влиянию на организм она превосходит знаменитый женьшень.

Золотой корень является биостимулятором. Он снимает усталость, повышает внимание, улучшает умственную деятельность, усиливает защитные свойства организма при ежедневном приеме 5—7 капель 1 раз в день.

В медицинской практике родиола розовая применяется при: нервно-психических заболеваниях (астенический невроз, повышенная раздражимость, депрессия, шизофрения, бессонница, импотенция, аменорея), гипертонии, нервном перенапряжении, упадке сил, т. е. нервных и физических истощениях, усиленной умственной работе; заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, язвах, колитах); начальной форме диабета; малокровии; лейкоцитозе и заболеваниях печени; заживляющее средство при ранах и язвах (наружно); при отравлениях

металлами и газами (например, в типографии); онкологии.

Способ приготовления настойки. 50 г сухого или 100 г свежего корня измельчить и залить 500 г водки (или 40° спирта). Настаивать 15 дней в темном месте. Принимать по 20—25 капель 2 раза в день за 15 минут до еды в течение 15—20 дней, затем — перерыв 10 дней, после чего повторить курс и так до полного выздоровления.

Можно приготовить также водный настой. 50 г измельченного корня залить 0,5 л кипятка и настаивать полтора часа. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 15 минут до еды.

Противопоказания: резко выраженные нервные состояния. При гипертонии можно принимать настойку по 5—7 капель 1 раз в день.

Рододендрон золотистый. Как уже упоминалось, артыш и рододендрон — основные лекарственные растения, которые применяют в общей практике ламы-врачеватели.

Рододендрон — вечнозеленый кустарник, растущий в горах Восточной Сибири и Дальнего Востока на высоте 2500—3000 метров.

В народной медицине настои из листьев рододендрона применяются при лихорадочных заболеваниях, эпилепсии, головных болях, бессоннице, раздражительности, а также как сердечное и мочегонное средство. Настои благоприятно действуют при ревматизме, подагре, дизентерии, при острых и хронических колитах.

Водный настой применяется в гинекологической практике: эрозия на шейке матки, воспаление слизистой оболочки.

Приготовление: залить 1 чайную ложку 200 г кипятка, настоять на медленном огне 1 час. Пить по 100 г 2 раза в день до еды. Наружно — в виде спринцевания, 1 ст. ложку на стакан кипятка, настоять 1 час.

Листья рододендрона содержат рутин, урсуловую кислоту, органические кислоты, дубильные вещества, эфирное масло.

При приеме препарата у больных сердечно-сосудистой недостаточностью уменьшается сердцебиение, одышка, исчезают отеки, снижается венозное давле-

ние, увеличивается скорость тока крови, повышается диурез. Кумулятивными свойствами препараты не обладают, они бактерицидны по отношению к патогенным микробам кишечной флоры.

Тысячелистник. Сок из всего цветущего растения действует на систему кровеносных сосудов, особенно вен. Облегчает работу сердца при сердцебиении, ускорении пульса, приливах крови, головокружении. Помогает при климаксе, расширении вен, геморрое.

Хмель. В состав растения входят горечи (гумулон и люпулин), эфирное масло, дубильные вещества. Для лечения используются цветки и шишки.

Хмель является слабым успокаивающим средством, употребление которого способствует хорошему сну. Его можно употреблять в комбинации с другими растениями, и прежде всего с теми, которые применяются при старческих недомоганиях,— боярышником и омелой.

Хмель хорошее средство против нервных расстройств, особенно у людей пожилого возраста. Его горечи улучшают аппетит, поэтому он используется как укрепляющее средство при нервном истощении; употребляется также при желудочных болях нервного происхождения. Под действием хмеля повышается деятельность печени и желчного пузыря, улучшается работа кишечника.

Хмель применяется при фригидности, климаксе у женщин, бессоннице, неврозе с нарушениями функций желудка, нервном истощении.

П р и г о т о в л е н и е. Чай из цветков хмеля. 2 чайные ложки цветков залить 1/4 л кипятка, настаивать в течение 10 мин., затем процедить. Принимать 2 раза в день по 70—100 мл. Последний прием чая должен быть за полчаса до сна.

Ч а й и з ш и ш е к х м е л я. 2 чайные ложки измельченных шишек готовить по той же технологии, что и чай из цветков хмеля.

Хмель широко культивируется. На окраинах лесов, побережьях, среди кустарников встречается его дикая форма. Женские соцветия собирают в конце лета, до созревания. О степени зрелости можно судить по тому, легко ли они отламываются и опадают. Потом соцветия сушат.

Женщинам, страдающим осложнениями климакса, лучше использовать свежий хмель. Мужчинам же пожилого возраста, наоборот, рекомендуются высушенные растения. При желании можно отдельно собирать люпулин. Для этого высушенный хмель нужно встряхивать над ситом.

Хрен. В качестве приправы и дистиллята из свежих корней стимулирует крово- и сокообращение, расширяет сосуды почек и кровяных желез. Обезвоживает при подагре, воспалении суставов и ревматизме.

Чеснок. В свежем виде сок из головок чеснока действует на систему кровеносных сосудов, нормализует повышение давления крови, вызванное возрастными причинами, стимулирует кровоснабжение при атеросклерозе, нормализует флору кишечника.

Ниже предлагается древнекитайский рецепт эликсира молодости на основе чеснока... Рецепт найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в Тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется примерно 4—5 тысячелетиями до нашей эры.

Назначение: очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате сосуды становятся эластичными, чем предупреждается инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение. При точном лечении омолаживается организм.

Приготовление. Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 г этой массы, взяв ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд, взять 200 г 96-процентного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через 2—3 дня можно начать лечение. Питье каплями с холодным молоком строго по схеме (молока 1/4 стакана).

Пить за 15—20 минут до еды до полного использования микстуры. А повторно не раньше, чем через 6 лет.

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	2 капли	2 капли	3 капли
2-й	4 капли	5 капель	6 капель
3-й	7 капель	8 капель	9 капель
4-й	10 капель	11 капель	12 капель
5-й	13 капель	14 капель	15 капель
6-й	15 капель	14 капель	13 капель
7-й	12 капель	11 капель	10 капель
8-й	9 капель	8 капель	7 капель
9-й	6 капель	5 капель	4 капли
10-й	3 капли	2 капли	1 капля
11-й	25 капель	25 капель	25 капель

Шалфей. Сок из свежих листьев предотвращает чрезмерное выделение пота, особенно при истощениях, в период полового созревания и климакса. Помогает при воспалении носоглотки, воспалении десен (принимается внутрь и для полоскания).

Шиповник. Фруктовый мусс из свежих плодов особенно богат витаминами (витамина С в пять раз больше, чем в лимоне). Полезен при недостатке витамина этого вида в организме, особенно весной. Повышает общую сопротивляемость организма.

Шпинат. Сок из свежих листьев — это «кровяная плазма» при недостатке железа в крови. Незаменимое средство для укрепления нервной системы у работников умственного труда, а также для тех, кто страдает неврастенией.

Элеутерококк (дикий перец). Относится к семейству аралиевых. По многим лечебным показателям не только не уступает женьшеню, но даже превосходит его.

Обладает стимулирующим действием. Настойка и экстракт корней этого растения повышают умственную и физическую работоспособность, не вызывая возбуждения, оказывают общеукрепляющее влияние, повышая устойчивость организма против болезней.

Зеленый доктор — пихта

Пихта, которую называют лесным доктором, дает людям здоровье и молодость. Пихтовое масло применяется для лечения бессонницы и неврозов. Благо-

творно влияет на центральную нервную систему. Восстанавливает гетерогенную активность коры. Хорошо расслабляет мышцы, снимает усталость и омолаживает весь организм. Сон становится спокойным, глубоким. После приема ванны человек как бы заново рождается. Тело становится легким и молодым. На ванну горячей воды 3—5 г масла. Продолжительность 20—30 минут.

Пихтовое масло применяется для лечения:

радикулита, плексита, миозита и других заболеваний периферической нервной системы. Втирать небольшое количество масла в область поясницы и другие больные места. Перед применением масла необходимо принять горячую ванну или сделать прогревание. Курс лечения — 10—15 процедур;

парадонтоза и других заболеваний ротовой полости. Смочить бинт или ватку чистым пихтовым маслом и приложить к десне. Держать 10—20 минут. Не допускать ожога! Сделать 15—20 аппликаций, через 6 месяцев повторить;

зубной боли. Смочить ватку маслом, приложить к больному зубу. Держать 10—20 минут с одной стороны зуба, а затем переложить на другую сторону. Через 1,5—2 часа повторить;

мокрой экземы. Приготовить мазь на жировой основе (детский крем, гусиное, барсучье сало или несоленый внутренний жир). Состав мази: масло 30—40 %, жиры — 60—70 %. Состав тщательно размешать и наложить на больное место (сверху наложить компрессную бумагу). Делать 2—3 раза в день. Курс лечения 12—24 дня;

воспаления легких, бронхитов. Сочетать втирания с ингаляцией. В домашних условиях можно применять следующим образом: налить в эмалированную кастрюлю кипяток, капнуть 3—4 капли пихтового масла, накрыться и дышать. Получится ингаляция по типу содовой. Растирать больного чистым пихтовым маслом, накрыть теплым одеялом;

ангины. Чистое масло капнуть из пипетки на гланды. Можно накрутить ватку на палочку, намочить ее в масле и смазать гланды. Можно сделать также орошение шприцем. Делать 2—5 раз в день с интервалом 4—6 часов. Продолжительность лечения 2—3 дня. При хронической ангине, кроме смазы-

вания гланд и растираний, закапать в нос 1—2 капли масла. При этом появится жжение, чихание, выделение мокроты из носа. Через 15—20 минут эти явления исчезнут;

стенокардии. При приступе стенокардии налить на ладонь 5—6 капель масла и втирать в область коронарных сосудов (ниже соска). С целью профилактики делать 3—4 раза в день. Улучшение наступит сразу же после первого приема;

гриппа, ОРЗ и других простудных заболеваний, особенно у детей. Больному необходимо втирать масло 4—5 раз в течение суток через 5—6 часов в воротниковую зону спины, грудь, делать массажи стопы по рефлекторным зонам. После втирания обернуть больного компрессной бумагой и накрыть теплым одеялом, дать потогонный сбор (настой). Применять небольшое количество масла, лучше делать массажи и воздействие биополем. Как и при ангине, можно закапать в нос по 1 капле;

ревматоидного полиартрита. Пихтовое масло необходимо втирать в разогретые предварительно суставы (компресс из морской соли) до и после втирания. Разогретую соль накладывать на сустав — подложить компрессную бумагу;

переломов, ушибов. Втирать чистое масло в область перелома, ускоряется процесс заживления. Внутрь принимать мумие-асиль по 0,5 г 2 раза в день. Втирание делать 2 раза в сутки;

сильного кашля. Чистое масло закапать из пипетки на корень языка, 3—5 капель перед сном;

мастита. Делать компрессы. Для того, чтобы не было ожога, необходимо смешать с детским кремом в пропорции 1:3. Повязки менять 2—3 раза в сутки;

диатеза у детей. Делают мазь с детским кремом или оливковым маслом с витамином F. Состав мази: масло 30 %, серная мазь 30 %, детский крем 40 %;

колита, энтероколита. Лечение проводить хвойной водой. Взболтать 5—6 капель масла в 100 г дистиллята (вода) миксером и принимать 3 раза в день до еды за 20 минут. При язве желудка принимать нельзя!

пролежней, опрелостей ног. Протирать чистым маслом или мазью с детским кремом.

РЕЖИМ ЛЕЧЕНИЯ ТРАВАМИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ *

Ангина — **ромашка аптечная.** Следует полоскать горло настоем из цветков ромашки. 20 г заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут и используют для полоскания.

Аритмия — **календула.**

Артрит — **череда трехраздельная.** Принимать по 20 минут ванны из отвара травы череды (50—100 г на ведро), кипятить в закрытой посуде 1/2 часа. При этом заболевании одновременно следует употреблять внутрь без нормы чай из череды. Свежей травой или настоем из нее (4 ст. ложки травы на 5 стаканов воды) натирать воспалившиеся места.

— **алоказия (арма крупнокорневая).** Перед сном больные места следует смазывать спиртовой настойкой из свежего листа армы.

Атеросклероз — **вереск.**

Бели — **зверобой обыкновенный.** Спринцевание 2—4 ст. ложки на 2 л воды, кипятить 20 мин., процедить.

Белокровие (рак крови) — **гречиха.** Собирать цветущие побеги гречихи посевной, готовить настой (1 ст. травы на 1 л кипятка), пить без нормы. Дает облегчение.

Бельмо — **пихта обыкновенная.** На ночь (ежедневно) закапывать в глаз по 1 капле свежей живицы пихты. Ощущается сильное жжение, но даже застарелое бельмо рассасывается.

Бессонница — **отвар хмеля.** Пить теплым по стакану перед сном;

— **укроп огородный** — принимать напиток из семян укропа, отваренных в кагоре или портвейне: 50 г семян варить на медленном огне в 0,5 л;

мак — 1 головку мака отварить в 0,5 стакана воды. Принимать перед сном 3 чайные ложки. Детям — по 1 ч. л.;

— **кувшинка чистобелая или кубышка желтая** — 60 г сушеных семян растереть в порошок и заварить 0,5 л кипятка, настаивать 20 мин. Этот настой выпить в два приема. Курс лечения — до улучшения.

Бородавки — **полынь, любой вид.** Ежедневно несколько раз смачивать бородавки крепким настоем или отваром любого вида полыни;

---

* В первой колонке дается название болезни, во второй — растение и рекомендации, как его применять.

— **клоповник мусорный.** Парить руки, покрытые бородавками, в горяче-крепком настое клоповника.

Бронхит

— **синеголовник плосколистый.** Принимать 4 раза в день отвар из 10 г травы на стакан воды. Можно готовить отвар из целого растения, мелко его порезав;

— **гречиха посевная.** Пить чай из 40 г цветов на 1 л кипятка. Это средство также облегчает сухой кашель;

— **тысячелистник обыкновенный.** При бронхите, особенно остром, рекомендуется принимать 4 раза в день по 2 ст. ложки сока свежей травы или настойку (30 г травы на 100 мл спирта или стакан водки) по 40—50 капель 4 раза в день.

Бронхиальная астма

— **овес.** Рецепт: взять 2 кг зерен овса и по 200 г свежих листьев алоэ и коньяка, добавить мед. В эмалированной посуде залить эту смесь 5 литрами воды и на три часа поставить в духовку (температура как для выпечки хлеба), отжать и добавить по 200 г алоэ, коньяка и меда. В духовке довести до начала кипения и сразу вынуть, остудить, процедить и отжать. Кроме этого из 3-х литров молока получить сыворотку, к ней добавить 1 стакан меда и 100 г измельченного корня девясила, поставить в горячую духовку на 4 часа. По остывании процедить и отжать. Оба отвара держать в прохладном месте. После легкой еды принимать три раза в день. Курс лечения 1—2 месяца. При таком лечении желательно пить минеральную воду (боржоми) и принимать фитин по 1 таблетке 3 раза в день после еды, а на ночь по 2 таблетки фосфена;

— **2 головки чеснока и 5 лимонов** натереть на терке, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин. до еды;

— **багульник болотный.** Рецепт: 25—30 г на 1 л кипятка. Принимать по полстакана 5—6 раз в день. Курс лечения 2 недели;

— **анис обыкновенный.** Рецепт: 15 г семян аниса отварить в стакане воды. Можно пользоваться и аптечным раствором анисового масла. Принимать по 2—3 капли на сахар;

— **сирень обыкновенная.** Чай из листьев сирени, собранных в период цветения;

— **конопля посевная.** Рецепт: 5 или 10 г конопли измельчить, прокипятить в стакане воды или молока, процедить, отжать. Пить несколькими приемами в день.

Влажный плеврит — **хвощ полевой.** Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день отвар из 30 г травы на стакан воды.

Водянка — **хвощ полевой.** Принимать по 3 ст. ложки 3—4 раза в день отвар из 50 г травы на стакан воды;
лопух или репейник. Принимать 3—4 раза в день по 1/3 стакана отвар из 20 г корня лопуха на стакан воды;
вереск обыкновенный. Принимать по стакану 4 раза в день (вместо воды) настой из 40 г цветущих веток на 1 л воды (кипятка).

Воспаление верхних дыхательных путей — **бадан толстолистный.**

Воспаление костного мозга — **хвощ.** На ночь прикладывают к больному месту компресс из 30 г травы на 100 мл спирта.

Воспалительные процессы женской половой сферы — **терн.** Приготовить отвар из 5 г корней или коры веток на стакан воды (кипятить 15 минут). Принимать небольшими глотками, без нормы, при различных воспалительных процессах женской половой сферы, против белей. Настой, кроме того, используют для спринцевания, разбавляя его кипяченой водой.

Воспаление среднего уха — **можжевельник.** Ввести в ухо смоченную и слегка отжатую вату в настойке из ягод.

Вывихи, ушибы, отеки — **чемерица Лобеля.** Свежие корни травы крошить и варить в воде. Смазать больные места.

Выпадение волос — **хмель.** Мыть голову 2 раза в неделю в отваре из смеси растений: по 20 г шишек хмеля и корней лопуха, 10 г цветков календулы;
— **облепиха.** Систематически употреблять в пищу ягоды облепихи или пить без нормы отвар молодых веток и этим отваром протирать кожу головы.

Гастрит — **гриб чага.** Чай из него пить без особой нормы;
— **мать-и-мачеха.** Пить настой из листьев;
— **тысячелистник обыкновенный.** Отвар из 10 г травы с цветками на стакан воды, кипятить 10 минут, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Геморрой — **тысячелистник.** Настойку из 30 г травы на 100 мл спирта принимают по 50 капель 3 ра-

за в день (или лучше принимать свежий сок травы по 2 ст. ложки в день, желательно с медом);
— **подмаренник настоящий, желтый.** Пить настой (чай) травы подмаренника;
— **репешок аптечный.** Принимать настой или отвар. Принимают его же для примочек и микроклизм;
— **рябина обыкновенная.** Масса из ягод рябины наносится на геморройные узлы.

Гипертония
— **герань крупнокорневищная.** Свежие листья добавляют в салаты или по 2—3 листа едят 3 раза в день;
— **гранат.** Систематически принимать сок плодов;
— **календула.** Принимать отвар из цветков;
— **сосна обыкновенная.** Принимать в виде водного настоя почек;
— **корица цейлонская.** Принимать ее с медом или с простоквашей.

Гипотония
— **препарат горькой полыни;**
— **зверобой обыкновенный.** Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день настой (10 г травы на стакан кипятка).

Глисты
— **ясень обыкновенный.** Принимать внутрь крепкий отвар корня ясеня.

Головные боли
— **прополис.** 20 г прополиса разводят в 100 мл спирта, принимают по 40 капель, которыми пропитывают хлеб и съедают.

Головокружение
— **вереск обыкновенный.** Высушить молодые веточки и пить как чай. Также применяется и при болезнях печени: набить полный чайник, заварить кипятком и еще немного прокипятить.

Грибковые заболевания
— **вероника колосистая.** Делать ванны или примочки.

Грибок ног
— **молочай обыкновенный.** Готовить настой или отвар из травы молочая и в нем парить ноги. Уже первые 2 процедуры приносят значительное улучшение, а далее полное излечение.

Дизентерия
— **ежевика.** Принимать без нормы отвар из веточек ежевики;
— Другой рецепт: налить в стакан 60 мл заварки обычного чая, растворить 40 г сахара и долить 100 мл свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока **винограда.** Выпить стакан этой смеси. Уже через 1,5—2 часа наступает улучшение.

Желтуха
— пить 3 раза в день 1 стакан отвара овсяной соломы (половы);
— хвощ. Принимать отвар из 50 г по 3 ст. ложки 3—4 раза в день.

Желудочно-кишечные заболевания
— бузина травянистая. Вместо воды пить отвар корней бузины без нормы;
— ива пурпурная. 60 г сушеной коры ивы кипятить 10 минут в 1 л воды, настаивают сутки. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Желчекаменная болезнь
— толокнянка обыкновенная. Смесь: поровну берут листья толокнянки, траву спорыша, кукурузные рыльца, стручки фасоли и трав грыжника голого. 15 г смеси настаивают в стакане кипятка. Принимают теплым по 1/2 стакана 3 раза в день;
— береза. Продолжительное время ежедневно, утром и вечером за 1/2 часа до еды, принимать по стакану настоя из сушеных листьев березы (горсть листьев разминают в мелкие крошки и обливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают);
— После удаления желчного пузыря, если отекают ноги, растирать их водочной настойкой из свежих листьев каланхоэ.

Закупорка вен
— листья сирени. После пропаривания ног в горячей воде, обложить их промытыми свежими листьями.

Зоб
— грецкий орех. Спиртовую (водочную) настойку принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день.

Импотенция
— зверобой обыкновенный. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в виде настоя (10 г травы на стакан кипятка).

Камни в почках
— дурнишник обыкновенный. Принимать настой из травы дурнишника (1 ст. ложку на стакан кипятка, еще кипятить с минуту и с утра до вечера настаивать). Принимать по 2 раза в день перед едой по 1/2 стакана. Курс лечения 2 недели или чуть больше (рассасывает большие камни. Очень эффективно).

Камни в мочевом пузыре
— бедренец-камнеломка. Настой всего растения с добавлением плодов шиповника пьют теплым как чай, без нормы, можно с медом.

Кровотечение маточное
— глухая крапива. Приготовить настой из 15 г цветущих растений на стакан кипятка, принимать по стакану 3 раза в день;
— тысячелистник, пастушья сумка. Настой из 30 г травы на стакан кипятка. Принимать по

1 ст. ложке 4 раза в день, каждые 2—3 часа;

— **огурец.** Огуречные плети (огудины) — собирать осенью, после уборки овощей. Траву сушат, мелко режут, промывают в холодной воде от пыли. Настой 50 г на 0,5 л воды доводят до кипения, остужают и принимают 3 раза в день по 1/2 стакана. В первые же дни кровотечение останавливается, наступает общее улучшение. В начальные 2—3 дня желателен постельный режим;

— **кедр сибирский.** 1 стакан скорлупы орехов парить 2—3 часа в 1 л воды. Принимать по 100 г в день за полчаса до еды.

Обильная менструация — **repeшок обыкновенный.** Отвар из 20 г травы на стакан воды, принимать 1—2 стакана 3—4 раза в день.

Конъюнктивит — **молочай (любой вид).** Больные места смазывать латексом молочая.

Лишай стригущий — натереть больное место **чесноком,** затем втирать **березовый уголь** в смеси с соком **лопуха** (из свежего корня). Втирание делать 20—30 минут.

Лишай от животных — втереть в больное место **тонкую ржаную муку,** просеянную через капроновую ткань.

Мигрень — **ромашка.** Горячий настой ромашки принимать по 1/3 стакана до еды 3—4 раза в день или по 20 капель настойки из цветков на 100 мл спирта или стакан водки.

Мозоли — удаляют **живицей от хвойных деревьев,** а также **соком чеснока** или мазью из него и свиного сала (1:1).

Мочевые органы (Воспаление) — **хвощ полевой.** Принимать отвар по 1/3 стакана 3 раза в день.

Болезнь мочевого пузыря — **глухая крапива.** Приготовить настой из 15 г цветущих верхушек растения на стакан кипятка. Принимать по 3 раза в день.

Кровь в моче — **барбарис обыкновенный.** Принимать каждый час по 1 ст. ложке отвар из 30 г веток, коры или корня на стакан воды. Когда кровотечение уменьшится, принимать только 3 раза в день. Можно пользоваться и настойкой (25 г на 100 мл спирта по 30 капель на прием);

— **горец почечуйный.** При воспалении с кровью принимать настой травы. Через 4 дня резкое улучшение, прекращение болей, затем обильно выделяется гной, после чего наступает полное выздоровление.

Недержание мочи — **шалфей.** Пить настой 50 г травы на 1 л кипятка;

— **укроп.** 1 ст. ложка семян укропа заварить стаканом кипятка и хорошо настоять в теплом месте (лучше залить в термос). Всю смесь выпить за 1 прием.

Задержка мочи — **петрушка огородная.** Принимать настой корней (100 г корней на 1 л кипятка), настаивать 1 час и эту порцию пьют по 1/2—1 стакану. Улучшение наступает через 10 дней;

— **жимолость полевая.** Принимать по 1 стакану 3 раза в день отвар из 20 г травы на 1 л воды. Обладает противовоспалительным свойством;

— **василек синий.** Принимать 1/3 стакана 2—3 раза в день настой из 10 г краевых лепестков цветка на стакан кипятка.

Болезни мочевого пузыря и почек, нарушение обмена веществ — **пастушья сумка.** Настой из 2—3 ст. ложек свежей или сушеной пастушьей сумки на стакан кипятка принимают по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно пользоваться свежим соком травы, пополам с водой. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Насморк — закапывать в нос свежий сок каланхоэ, а при ангине полоскать горло смесью с водой.

Истощение нервной системы — **дягиль лекарственный.**

Нервные болезни — **василек шероховатый.** 50 г растения (травы с корнем) на 1 л воды, выкипятить до объема 0,5 л, отфильтровать и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой (пить лучше теплым).

Ожоги — **крапива жгучая.** Из свежей крапивы готовят водочную настойку. Смочив ею бинты, прикладывают к месту ожога.

Отложение солей — **листья брусники.** Пить чай из листьев брусники, приготовить: 1 кг коры березы и коры осины, 100 г коры дуба. Из смеси изготовить крепкий чай. Этот отвар принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день. Вначале боли усиливаются, потом становится лучше;

— **шиповник.** Пить настой из корней растения ежедневно. Собрать корни шиповника поздней осенью, когда опадут листья;

— **белая акация.** Употреблять спиртовую настойку. Больные места обильно смачивать и растирать;

— **сабельник болотный.** Пить 3 раза в день по рюмке водочную настойку корневищ сабельника. Очень эффективное средство;
— **агава американская.** Принимать спиртовую настойку из свежих листьев агавы (3 раза в день по 20 капель);
— рекомендуется спать на матрацах, набитых свежими листьями папоротника.

Опущение желудка (надрыв тяжестями) — **лапчатка прямая и калган дикий.** Чай из корней растения пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Полиартрит — **лопух или репей.** Берут в мае листья, которые используют для обертывания больных мест, перед сном на всю ночь.

Воспаление печени — **корень шиповника.** Принимать густой отвар из корней шиповника 3 раза в день по 1/2—1 стакану;
— **ноготки.** [illegible] сушеных цветков залить 1 л кипятка. Принимать 3 раза в день.

Почки и мочевой пузырь (болезни, воспаление, нефрит) — **осина.** Принимать без нормы вместо воды [illegible] коры;
— **василек синий.** Принимать по 1/3 стакана [illegible] 3 раза в день настой из 10 г [illegible] цветка на стакан кипятка;
— [illegible] настойка **золототысячника зонтичного.** Принимать по 15—20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.
Домашнюю настойку из 25 г травы на 100 мл спирта или стакан водки принимают по 1 ст ложке 3 раза в день за полчаса до еды.
— В случае появления крови в моче следует принимать отвар по 1/2 стакана 3 раза в день. Состав: 30 г листьев **толокнянки** на 0,5 л воды, кипятить 15 минут на малом огне и еще 20 минут настаивать, тепло укутав;
— в случае нефрита применять настой **подмаренника желтого.** Соблюдать диету. Принимать отвар травы большими порциями вместо чая или воды. Через 2 месяца прекращают.

Почечная колика, песок и камни — **пастушья сумка.** Настой из 30 г травы на 4 стакан кипятка, принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день или через каждые 2—3 часа.

Простуда — **ромашка.** Принимать горячий настой из ромашки как жаропонижающее средство.

Радикулит — **сабельник болотный.** Применяется в виде спиртовой настойки из корневищ;

— **хмель.** Применяется в виде настойки для растирания;

— **касатик водяной.** Втирать в больные места эмульсию из 120 г толченого корня на 0,5 л растительного масла;

— **алтей лекарственный.** Компрессы из настоя корня (3—4 чайных ложки измельченного корня на стакан холодной воды, настаивают 8 часов. Этим настоем при конъюнктивите делают примочки на глаза); настой из 2-х ст. ложек листьев алтея на 1—2 стакана кипятка;

— **хрен.** Свежие сменяемые листья хрена прикладывают к больным местам на несколько дней.

— В больные места втирают спиртовую настойку из цветов **белой акации.**

— Для растираний применяется также водочная настойка **имбиря** или **мухомора;**

— **конский каштан.** Размолоть в порошок плоды, смешать с камфарным маслом или внутренним свиным салом и прикладывать к больному месту.

Раны, язвы

— свежий сок **папоротника, пижмы, живица сосны** отлично лечат раны и язвы;

— **гриб-дождевик.** Полезно смазывать раны (вместо йода) мякотью гриба.

— На раны и ушибы делают примочки из свежих **листьев сирени** или кладут на раны стружку из коры молодых веточек сирени. Можно применять раствор цветков сирени (стакан цветков на 0,5 л водки).

Рахит

— **фиалка трехцветная (анютины глазки).** Детям давать напар из 20 г цветков и корней фиалки на стакан кипятка. Эту дневную порцию делят на 3 приема.

Ревматизм

— **шиповник.** 1,5 стакана корней шиповника настаивают на 0,5 л водки. Первые три дня принимать по 1 ст. ложке;

— **можжевельник обыкновенный.** Принимать по 20 минут в день ароматические ванны из отвара ягод и веток (50 г на ведро воды.) Варить в закрытой посуде полчаса. Температура ванны — 38 градусов;

— **папоротник.** Заваривать зеленые части папоротника. Такие ванны облегчают страдания от ревматизма.

— При застарелом ревматизме принимать спиртовую настойку из веточек с листьями и цветками **желтой акации.**

Варикозное расширение вен

— **мускатный орех.** Пить тертый мускатный орех (1 год).

Склероз сосудов головного мозга — **рябина обыкновенная.** 200 г коры рябины кипятят на малом огне в течение 2-х часов в 0,5 л воды. Принимают за полчаса до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Сахарный диабет — **сирень.** Используется настой почек сирени (весной при набухании) 1 ст. ложку почек заваривают 1 л кипятка. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды;

— **родиола розовая.** 100 г свежей коры настоять на 1 л водки, принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды;

— **рогоз широколистный.** Применяют настой и отвар травы.

Стенокардия — **тыква.** Принимать регулярно семечки.

Сердечные боли — **мелисса лекарственная.** Используется также как противосудорожное средство.

Стоматит — **репешок обыкновенный.** Отвар из 20 г травы на стакан воды принимают по 1/4—1/2 стакана 3—4 раза в день.

Тонзиллит хронический — **василек луговой.** Пить настой без нормы из сушеной цветущей травы василька лугового 1 ст. ложка на стакан кипятка;

— **свекла огородная.** Натереть стакан свеклы, влить 1 ст. ложку уксуса (но не уксусной эссенции), дать настояться, сок отжать и прополоскать им рот, горло, немного проглотить (1—2 ст. ложки). Этим средством многие вылечивают даже хроническую ангину.

Тромбофлебит — **сирень.** После пропаривания в горячей воде ног, обложить их мятым свежим листом сирени. Перед сном делать теплые ножные ванны в настое травы **сушеницы.** Столь же полезны общие ванны.

— **бодяк (осот).** Отваром делать компрессы на больное место.

— Полезно больные места обильно смазывать и растирать спиртовой настойкой из **белой акации.**

Туберкулез — **клевер луговой.** Настой из цветущего клевера и корней лопуха принимать по стакану 4 раза в день.

Угри — **календула.** 2 ст. ложки цветков календулы соединяют с 50 мл чистого спирта, добавляют 40 мл воды и 30 мл одеколона. Настаивают двое суток в теплом месте. Добавляют 5 г борной кислоты и 3 г глицерина. Этой эмульсией смазывают лицо два раза в день.

Укусы ядовитых змей, пауков, воспалившиеся опухоли, грибковые заболевания — **вероника колосистая.** При укусе змеи делают несколько ванн, при укусе паука — припарки. Грибковые заболевания, язвы на теле также лечат припарками. Если горлом идет кровь — используют слабый настой вероники (4 стебля на 1 л воды), принимают по 100 г 3 раза в день, пить теплым в течение 1 месяца. Помогают **дрожжи** пивные или пекарские. В течение 3-х дней к месту укуса змеи прикладывают свежие **дрожжи**, меняя их каждый час. Еще лучше, если чередовать эти аппликации с аппликациями из толченого **чеснока**, каждый час меняя одно на другое.

Ушибы — при ушибах используют примочки из водочного настоя цветков **сирени** (1 стакан цветков на 1/2 л водки).

Фурункулы, нарывы — **дурнишник колючий.** Принимать настои плодов или травы.

Фурункулез — **живица сосны,** подмаренник настоящий, желтый. Пить настой подмаренника как «кровоочищающее».

Цистит — **толокнянка обыкновенная.** Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день отвар из 30 г листьев на 0,5 л воды (кипятят 15 мин., настаивают, тепло укутав);

— **татарник колючий.** Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день (или по стакану) настой из 20 г листьев на стакан воды.

Щитовидная железа (базедова болезнь) — **лапчатка серебристая.** Принимать продолжительное время без нормы чай из травы.

Экзема — помогает крепкий настой **тысячелистника, живица сосны, ива (любой вид).** Крепким отваром из молодой сушеной коры ивы обмывают больные места, уже 3—4 процедуры дают заметное улучшение.

Эпилепсия — **фиалка сомнительная.** Принимать настой растения 3 раза в день по 150 г до еды продолжительное время. Примерно через 2 года припадки полностью прекращаются.

Язва желудка и 12-перстной кишки — **аир болотный.** Принимать отвар или настой корневищ аира по 1 ст. ложке 3 раза в день или настойку по 20—40 капель 3 раза в день.

САМОЕ БОЛЬШОЕ БОГАТСТВО

(Послесловие)

Все, о чем прочтете в этой книге, основано на научном знании и многовековом опыте человечества. Здесь собраны лишь крупицы учения тибетской и других школ восточной медицины. Если вы будете разумно придерживаться естественного образа жизни, то предложенные советы принесут вам определенную пользу. Хотя, разумеется, изложенные в книге рекомендации ни в коей мере не могут претендовать на универсальность. Все то, что подходит одному, может совершенно не подходить другому. И лечебные рецепты, и гимнастические упражнения, и методы исцеления от недугов — дело сугубо индивидуальное.

Но все, пожалуй, согласятся с моим мнением: самое большое богатство человека — здоровье. Его не купить ни за какие деньги, зато так легко растерять.

Тысячу раз прав известный американский диетолог Поль Брэгг, оставивший нам свой завет: «Со времен Адама и Евы самая важная проблема — это продление человеческой жизни. Ни одному человеку не удалось избежать смерти, однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь. И каждый обязан сделать это ради себя, ради родных и друзей и, наконец, ради своей страны... Я верю в то, что каждый человек имеет право и обязан жить до 120 лет и более».

Пусть эта книга станет вашим добрым спутником, советчиком, наставником и другом в сохранении и укреплении здоровья, духа бодрости, достижении неувядающего долголетия.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Научно-популярное издание

ВОСТОКОВ ВИКТОР ФЕДОРОВИЧ

ТАЙНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Ответственный редактор *Л. И. Баринова*
Художник-оформитель *А. В. Пономарев*
Технический редактор *Л. Н. Марамзина*
Корректор *В. В. Цварь*

Н/К

Сдано в фотонабор 2.08.91. Подписано к печати 10.11.91.
Формат 84×108/32. Бумага газетная. Гарнитура журнальная.
Печать высокая с ФПФ. Усл. печ. л. 10,08. Усл. краско-отт. 10,29.
Уч.-изд. л. 10,14. Тираж 200 000 экз. (2-й завод 100 001—200 000 экз.). Зак. 1-327. Цена 6 р.

Издательско-коммерческое предприятие «Паритет ЛТД».
310057, Харьков, ул. Рымарская, 18.

Книжная фабрика им. М. В. Фрунзе,
310057, Харьков, ул. Донец-Захаржевского, 6/8.

6 р.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190